دكتورة كلير فهيم

الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة

أبناؤنا وصحتهم النفسية فى مراحل العمر المختلفة



مكتبة الأنجلو المصرية

"الصحة النفسية فى مراحل العمر المختلفة"

«أبناؤنا وصحتهم النفسية فى مراحل العمر المختلفة»

تأليف

دكتـــورة/ كلـير فهــيم

إستشارى نفسية وعصبية

وطب نفسى أطفال

(جامعة لندن)





مكتبة الأنجلو المصرية

بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية ، إدارة الشئون الفنية .

فهيم ، كلير .

الصحة النفسية فى مراحل العمر المختلفة / كلير فهيم .

ـ ط١. ـ

القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٧

١٨٠ ص ،١٧× ٢٤ سم

١ ـ الصحة النفسية　　　أ ـ العنوان

٢ ـ الطب العقلى

رقم الإيداع : ٣٥٨٣

ردمك :٩٧٧-٠٥-٢٢٩٧-X　　　تصنيف ديوى :١٥٧

المطبعة : محمد عبد الكريم حسان

الناشر : مكتبة الانجلو المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد

القاهرة – جمهورية مصر العربية

ت : ٣٩١٤٣٣٧ (٢٠٢)　، ف : ٣٩٥٧٦٤٣ (٢٠٢)

E-mail : angloebs@anglo-egyptian.com

Website : www.anglo-egyptian.com

المحتويات

الموضوع	الصفحة

المقدمـــة

إن موضوع الصحة النفسية فى مراحل العمر المختلفة له أهمية كبيرة فى توضيح إلى أى مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية يساعده على تكوين شخصية متكاملة، ناضجة، قوية ناجحة قادرة على التكيف فى كل موقف من مواقف الحياة فى مراحل العمر المختلفة.

وكى نتمكن من توفير الصحة النفسية للفرد ينبغى التعرف على العوامل المختلفة التى تساعد الفرد أن يحيا حياة متزنة سوية، يستطيع أن يتعامل مع نفسه، ومع الآخرين بصورة سوية تقيه الاضطراب النفسى وتساعده على التمتع بالصحة النفسية.

وهذه المعرفة أيضا سوف تساعد الأسرة والمدرسة والمعلم على تنشئة الأبناء تنشئة نفسية سليمة كى تجنبهم الصراعات النفسية، وكى يتمتعوا بالصحة النفسية التى تؤدى إلى تكامل الشخصية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية.

ولأهمية دراسة موضوع الصحة النفسية فى مراحل العمر المختلفة لجأت الى وضع هذا الكتاب ويتضح فيه تأثير الأسرة، والوالدين، والمدرسة والمعلم، والمجتمع فى توفير الصحة النفسية للأبناء.

ووضحت كذلك:

العوامل التى تساعد على إشباع الحاجات النفسية والجسمية، والاجتماعية والروحية، وكيفية تحقيق ذلك فى مراحل العمر المختلفة كى يمكن بناء أبناء يتمتعون بشخصية متكاملة، متمتعة بالصحة النفسية.

ولا نجافى الحقيقة:

حين نقرر أن الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية هى معيار الحكم على نجاح الفرد فى حياته الأسرية، والاجتماعية، والمهنية مستقبلا بل أنه بقدر ما يتضمن

المجتمع من شخصيات من هذا الطراز المتزن بقدر ما يكون هذا المجتمع قويا متينا لان لبناته التى تكون منها، ويقصد بها تلك الشخصيات .. متينة متماسكة.

فالصحة النفسية كشخصية الأبناء فى مراحل العمر المختلفة ليست مسألة تنهض بها الأسرة والمدرسة فقط، بل هى فى إطارها الواسع مشكلة الجوانب فيها متعددة، والعلاقات متشابكة .

ذلك أن الصحة النفسية لشخصية المواطن الصالح أمر يرتبط أوثق ارتباط وأعمقه:-

- بنوع العطاء الوراثى الذى ينتقل إليه من أسرته المباشرين والمبعدين.
- وبالخصائص النفسية للنمو منذ لحظة الميلاد.
- وبالجو البيئى حيث نشأ الفرد ونما وسط طائفة من العلاقات التى سادت المجموعة الأسرية.
- وبالمدرسة من حيث كيانها المادى، وجوهرها المعنوى، ونوع الفلسفة التربوية التى تعتنقها، والمناهج الدرامية التى تطبقها وشخصية المدرسين بها ومستويات إعدادهم.
- ونوع العلاقة بين المدرسة والبيئة الاجتماعية التى تعمل لها وتنشط فيها
- وبالمستوى الصحى العام للمواطن، ومدى كفاية الخدمات الصحية التى تقدمها الدولة للمواطن من ناحيتها الوقائية والعلاجية معا. وأثر ذلك فى مجال الصحة العامة للمواطنين فى تكوين شخصياتهم.

ولكى تحقق الصحة النفسية للمواطن على الرغم من وجود هذه المشاكل المتعددة الجوانب، والمتشابكة والمختلطة، ينبغى أن يكون هناك تعاونا بين : البيت والمدرسة. والمجتمع، ووسائل الإعلام. وسوف أوضح فى هذا الكتاب أبعاد المشكلة، والوسائل لحلها وعلى ضوئها سوف يكون التقييم لمستويات اليوم وتخطيط لمستويات الغد.

وأخيرا: فمعيار الحكم على أى مجتمع ليس بما يتوفر فيه من إمكانيات وثروات مادية فحسب، بل هو بدرجة كبيرة ما يتألف منه من أفراد ذوى شخصيات متزنة.

الفصل الأول

أبناؤنا .. وصحتهم النفسية فى مراحل العمر المختلفة

المقدمة

الصفات الواجب توافرها فى الوالدين لتحقيق الصحة النفسية للأبناء



المقدمة:

إن الطفل الذى كان يعيش فى المجتمع القديم المحدود الهادئ المستقر نسبيا بطبيعة الحال، كان عادة يجد فرصة مواتية وميسرة لتلبية حاجاته النفسية من حب، وقبول، وأمن، وطمأنينة. كما أن عوامل الحياة نفسها وفى مقدمتها تفرغ الأم لتربية أطفالها كانت تساعد الوالدين على أن يعيشوا فى رضى وهدوء وأقرب إلى أبنائهم، والى الشعور بحاجاتهم. وإدراك هذه الحاجات وتلبيتها فى تلقائية سهلة تضفى على العلاقة بين الصغار والكبار حبا طبيعيا تنمو خلاله شخصية الصغار فى اتجاهها السليم.

أما طفل القرن الحالى الذى أصبح مجتمعة هو العالم كله، والذى كثيرا ما يفتقد وجود أمه الساعات الطويلة كل يوم، فقد افتقد أساسا هذا الهدوء المستقر الذى كان أخوه فى الماضى يتنعم به، كما باعدت ظروف المجتمع الجديد بينه وبين الكبار إلى حد ما. وساد جو العلاقة بينهم جو من التوتر فرضته أشياء لم يكن لها وجود من قبل. وكان من نتيجة ذلك كله أن تعذرت نوعا، لطفل اليوم تلبية الحاجات النفسية التى تملأ حياته دفئا وأمنا، وهى الحاجات التى كانت ميسرة لطفل الأمس.

وحيث أن الطفولة هى أشد المراحل أهمية بوجه عام، إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التى سيكون عليها الفرد فيما بعد، فهى بمثابة الأساس التى يتم عليه البناء الخاص بتكوين شخصية الغد. أى المواطن الذى نرجو أن يكون ناجحا سواء كان رجلا أم امرأة.

ولكى نستطيع أن نوفر السعادة والصحة النفسية لطفل اليوم وطفل الغد، ينبغى أن تشبع احتياجاته النفسية، وتساعده على أساس من الرغبة الصادقة، والرعاية الرشيدة لحاجات الطفولة.

وفيما يلى الصفات الواجب توافرها فى الوالدين لتحقيق الصحة النفسية للأبناء.

الصفات الواجب توافرها فى الوالدين لتحقيق الصحة النفسية للأبناء

إن علاقة الأبناء فى الأسرة ستحدد الى درجة كبيرة بالاشتراك مع ما يملكون من قدرات واستعدادات أى نوع من الأفراد سيكونون فى المستقبل.

ولكى نحقق للأبناء أى رجال المستقبل الحياة المستقرة المثمرة البعيدة عن الصراعات النفسية، ينبغى أن نوفر لهم الحب والعطف الذى يشبع حاجاتهم الى الشعور بالأمن والطمأنينة، وتجنب الخوف والقلق، والشعور بالحرمان، والتعاسة إذا لم تشبع هذه الحاجات.

وبذلك فإن الأبناء الذين يتوفر لهم هذا المناخ الصحى فى الأسرة سوف يساعد على أن يشبوا رجالا ونساء سعداء فى علاقاتهم الأسرية والاجتماعية، أكفاء فى عملهم، أصحاء نفسيا وجسميا. ثم يصبحون قادرين لمقابلة عالم الواقع بمسئولياته، وأفراحه، ومتاعبه دون التعرض للخوف والقلق وضعف الثقة بالنفس، ودون التوتر النفسى.

ولكى نحقق للأبناء الصحة النفسية، ينبغى على الوالدين أن يكونا المثل الأعلى فى التصرفات والسلوك، والقدوة الصالحة التى يحتذى بها الأبناء وتحقق لهم السعادة والنجاح حاليا ومستقبلا.

وفيما يلى الصفات الواجب توافرها فى الوالدين ليكونا المثل الأعلى للأبناء لتحقيق الصحة النفسية لهم.

الصفات الواجب توافرها في الوالدين لتحقيق الصحة النفسية للأبناء:

١- يتمتعان باتزان الشخصية البعيدة عن العصبية والثورة.

٢- يراعيان العلاقات الإنسانية مع من يتعاملون معهم.

٣- يكونان القدوة الحسنة فى التصرفات والسلوك.

٤- التمسك بالعدل والحكمة فى التصرفات، والأمانة فى العمل.

٥- القدرة على الاندماج الاجتماعى، ومحبة الآخرين.

٦- الاهتمام بحل مشاكل أبنائهم ومساعدتهم.

٧- يكونان القدوة الصالحة للأبناء من النواحى الدينية والروحية، لأن علاقة الوالدين ببعضهما من وجهة نظر دينية هى شركة حب وبذل وعطاء وتضحية وتحمل فى سبيل الطرف الآخر، وفى سبيل الأبناء.

٨- يكونان متسامحان نحو أولئك الذين يخطئون إليهم.

٩- يداومان على القراءة، والتثقيف الذاتى، وحب الإطلاع فى الميدان الروحى، والاجتماعى والعلمى، كى يكونا واسعا الإطلاع فى كل المجالات، الأمر الذى يساعد الأبناء على التمثل بهما ومحاولة الاتجاه مثلهما على نفس الطريق.

١٠- يداومان على التعليم، وعدم إهمال الاجتماعات الروحية والمواظبة على الصلاة والتمسك بالتعاليم الدينية، ودراسة الطقوس الدينية التى ينتميان إليها.

١١- يكونان إيجابيان دائما: بمقاومة السلبية، والتشاؤم، والانتقاد، والقيل والقال.

١٢- يشارك الوالد لزوجته فى تنشئة الأبناء، فيتعلم الأبناء المشاركة، والتعاون، والمحبة، والاطمئنان، والأمن، والقدوة فى العلاقات المستحبة.

١٣- يعملان على أن يسود جو الأسرة الوفاق والهدوء، وتجنب الغضب والعنف والقسوة، والتغاضى بقدر الإمكان عن الأخطاء مع التوجيه والإرشاد البناء.

١٤- يتجنبان النقد اللاذع، والتفرقة فى المعاملة بين الأبناء، لتجنب الغيرة التى تؤدى الى الكراهية، والضاد، وعدم الطاعة، وعدم الإحساس بالانتماء الى الأسرة.

١٥- يتجنبان معاملة الأبناء على أساس الأمر والنهى والعقاب.

وأخيرا،

على الوالدين أن يضاعف جهدهما، ودورهما فى حماية أبنائهم ورعايتهم ويكونان القدوة الحسنة فى سلوكهما، وحبهما لبعضهم ولأبنائهم، ويدركان ان مكاسبهما. الحقيقية: أولاد وبنات أحسنت تربيتهم وتسليحهم بالقيم الأخلاقية والروحية الأمر الذى يساعدهم على عبور جسر الحياة فى يسر وآمان، فيهنئون بطفولة سعيدة ومراهقة هادئة، وشباب منتج وشيخوخة آمنة.

الفصل الثانى

الصحة النفسية فى مرحلة الطفولة

عوامل توفير الصحة النفسية للطفل

١- الصحة الجيدة
٢- الحب والطفل
٣- إحساس الطفل بالأمن
٤- علاقة الأم بالطفل
٥- علاقة الأب بالطفل
٦- العلاقات الأسرية السليمة.
٧- الاختلاط بالمجتمع والأطفال الآخرين.
٨- القدوة الحسنة.
٩- تدريب الطفل على احترام القيم الأخلاقية والروحية
١٠- إشباع الحاجات النفسية للطفل.
١١- عدم تميز طفل على آخر أو تفضيل الولد على البنت أو العكس.
١٢- الجزاء والعقاب بطرق سليمة.
١٣- تحقيق الحب المتبادل بين أفراد الأسرة.
١٤- غرس القيم الدينية فى الأطفال.
١٥- تجنب التدخل فى كل صغيرة وكبيرة .
١٦- العدالة فى المعاملة.
وأخيرا

الفصل الثانى

أبناؤنا وصحتهم النفسية .. فى مرحلة الطفولة

العوامل التى تساعد على توفير الصحة النفسية للطفل

١ - الصحة الجيدة:

العقل السليم فى الجسم السليم. والطفل الصحيح البنية الممتلئ حيوية ونشاط يستطع أن يواجه المشكلات اليومية ويحلها بسهولة.

ويستطيع إن يقاوم القلق والمخاوف أكثر من الطفل المعتل الصحة. كما أنه سيتمكن من أداء الواجبات المطلوبة منه فى سهولة، فيشعر بقدرته وبثقته فى نفسه، وبالتالى يشعر بالطمأنينة.

أن ضعف الحيوية يؤثر على ثقة الطفل بنفسه، وذلك لعدم قدرته على عمل ما هو مطلوب منه. وهو يجد صعوبة فى التوافق ويشعر بأن الدنيا صعبة، وأن كل الناس تكرهه.

ويمكن مساعدة هذا الطفل لو عرفنا سبب هذا الضعف.

فقد يكون سوء التغذية، وفقدان الشهية أو تسوس الأسنان، أو التهاب اللوز، وكلها عوامل لا تبدو فى شكل مرض يقعد الطفل، ولكنها تضعف حيويته، فلا يستطيع أن يجارى زملاءه فى اللعب، ولا يستطيع ان يؤدى واجباته كاملة.

فإذا عالجنا السبب وأعطينا الطفل المقويلت والفيتامينات زال عنه الضعف واكتسب حيوية تساعده على التوافق ويشعر بالسعادة والرضى ويقبل على الحياة فى طمأنينة وأمل.

(٢) الحب .. والطفل:

ان الحب للطفل هو الغذاء النفسى الذى تنمو وتنضج عليه شخصيته. وكما يتغذى جسمه على الطعام فإن نفسه تتغذى على الحب والقبول.

الحب المستنير الواعى الذى يبعث فى نفسه الإحساس بالاطمئنان والثقة والأمن، هذا الحب الذى يدفعنا إلى أن نقف منه موقف التشجيع والمساندة إذا ما احتاج إليهما فى كفاحه الدءوب لممارسة قدراته تحقيقا لحاجات نموه.

فلا نحرمه فى إن يقوم ببعض ما يود من لذة الاكتشاف والأداء اختصارا للوقت والجهد، فإذا نجح فيما يقوم به يبنغى أن نشجعه. وإذا فشل ينبغى ان يلمس منا الهدوء والتشجيع على ان يعيد المحاولة من جديد.

وبهذا النوع من الحب يبدأ يشعر بالثقة فى نفسه وفى مقدرته، فتنمو معه حتى يكبر ليكون إنسانا هادئا واثقا من نفسه فى غير خيلاء أو زهو، قادرا على مقابلة تحديات الحياة فى فهم وعزم، سعيدا بما يحقق، منطلقا الى المستقبل فى إيمان وتفاؤل.

لذلك ينبغى عند معاملة الأطفال معرفة وفهم الصفة الهامة للحب اللازمة لنمو شخصية الطفل السوى، وهى التى تقوم على حب الطفل لشخصيته وليس لما يفعله، هذا النوع من الحب غير المشروط، المتقبل للطفل على ما هو عليه لا يمكن الاستغناء عنه لنمو شخصيته، بل هو الغذاء الهام اللازم لضمان سلامة الشخصية السوية فى المراحل المتقدمة من العمر.

أما إذا أعطى الطفل الإحساس بأن قبوله من آبائه ومدرسيه وأصدقائه يتوقف إلى حد كبير على ما يعمله، فهذا الفهم الخاطئ والشائع عامل كبير فى إحساس الطفل بالخوف، وله تأثير غير بناء على نمو شخصيته، ويعتبر السبب الأساسى فى كثير من المشاكل المستقبلة فى حياة الطفل.

أما الحب غير المشروط: فهو الحب الذى يساعد على نمو الشخصية، ويخلق فى الفرد إحساسه الطيب نحو نفسه، ويؤدى إلى الشعور والرغبة الصادقة فى ان يحاول ويغامر فى حياته دون خوف من نتيجة الفشل.. هذا هو النوع من الحب الذى يخلق الأبطال ويساعد على نمو أطفال واعين مدركين للحياة.

هذا الحب حيوى وهام وضرورى للطفل ولا سيما فى سنواته العشر الأولى من حياته، وينبغى على الأباء منحه للطفل بسخاء فى هذه الفترة.. وهذا لا يعنى ان هذا الحب غير هام فى مراحل العمر الأخرى من الحياة.

الفشل فى إقناع الطفل فى فترات نموه بأن هذا النوع من الحب هو إحساس والديه نحوه، يكون السبب الوحيد والهام الذى يؤدى الى انحراف شخصية الطفل فى مراحل الطفولة المتأخرة وفى المراهقة والرشد.

(٣) إحساس الطفل بالأمن:

إن إحساسا الطفل بالأمن يجعله يشعر بالاطمئنان والراحة نفسيا، عندما يكون قريبا من أمه ويحتمى بها، فيؤدى هذا الى زيادة الثقة بنفسه وبالعالم من حوله فى المراحل المختلفة، وفقدان الإحساس بالأمن يؤدى الى: الانحراف. والقلق، والخوف، والشعور بعدم الاستقرار، والكراهية، والنزعات العدوانية، والعنف.

ان طفل اليوم فى أشد الحاجة إلى الإحساس بالأمن كى نحقق له الصحة النفسية، والسعادة الحالية والمستقبلة.

(٤) علاقة الأم بالطفل:

يعتبر حب الأم للطفل وعلاقتها به حجر الأساس فى توفير السعادة والصحة النفسية لطفل اليوم فالرعاية الكاملة لحاجات الطفل الأولية فى السنوات الأولى تعطى الطفل بداية طيبة فى الحياة وتعطيه شعورا بالأمن والطمأنينة، ونمهد له السبيل الى الثقة بالنفس والتعرف على ذاتيته، وتحقيق الشعور بالانتماء والطمأنينة: وهى الأسس التى يرى الطب النفسى ضرورة توافرها لكى ينعم المرء بصحة نفسية وسعادة، تهيئ له فيما بعد سبل تنمية ما لديه من قدرات والتوفيق فيما سيقوم به من مهام، والتعرف على السعادة وممارستها كخبرة حين تشع فى حياته الهدوء، وتعينه على الاستمتاع إذا لقى النجاح وتعصمه من الانهيار إذا صادفه الفشل.

(٥) علاقة الأب بالطفل:

الدور الذى يستطيع الأب القيام به فى تنشئة أبناءه لتوفير الصحة النفسية لهم دور عظيم الأثر. فلو قام كل أب بواجبه فى هذه الناحية على النحو الذى ينبغى لكان لنا ان نرجو ان يكون عالم اليوم خيرا أكثر من الأعوام السابقة، وأن يتحرر أبناء الغد من كثير مما يشعر به أبناء اليوم من الأنانية والغيرة، والشعور بالنقص، وعدم الثقة بالنفس، وعدم الاكتراث، وقلة المبالاة بالغير، والقسوة، والشعور بالخطيئة والإثم والقلق، والخوف، وغيرهما من النزعات السيئة التى تغزو النفس مع ما يلقى الطفل من أحداث كل يوم.. والتى تمهد له الهزيمة فى الحياة، وتؤدى إلى تقويض شعوره بالسعادة والأمن.

اذن، بيد الأب لو أحسن القيام بدوره ان يفجر ما بنفس الصغير من ينابيع الخير والشجاعة والحماس للحياة.

(٦) العلاقات الأسرية السليمة

إن الجو العائلى الهانئ الذى تسوده روح المحبة والتفاهم والتعاون بين جميع الأفراد يعطى الطفل شعورا بالاطمئنان والثقة بالنفس، وتحميه من القلق والاضطراب النفسى.. يجب ان تكون العلاقة بين الأبوين ان تكون فى حالة وفاق، ومبنية على الاحترام المتبادل، والتعاون على مشكلات الحياة بحيث يضع كل منهما الآخر فى اعتباره دائما، ويجب ان يكون لكل فرد من أفراد الأسرة قيمته واعتباره بدون تفضيل أحدهما على الآخر ، فالكبير يعطف على الصغير ويساعده، والصغير يحترم الكبير ويعيشه فى جو من الود والتفاهم.

أما إذا اضطربت العلاقات الأسرية : فالخلافات المستمرة بين الزوجين تؤدى الى شعور الأطفال بالقلق وعدم الأمان، وتوقع الانفصال، وتحطيم الأسرة، وتشريد الأطفال.

وتفضيل أحد الأبوين لاحد الأخوة لكونه الأكبر أو الأصغر أو الأجمل أو الأهدى وتفضيل البنين على البنات أو العكس: يؤدى الى ظهور الغيرة بين الأخوة، وكذلك انحراف أحد الاخوة أو اضطرابه نفسيا أو سلوكيا يعكر صفو الاخوة ويسبب اضطرابا كبيرا بين أفرادهما.

مما سبق : نرى إن للبيئة العائلية دورا هاما فى توجيه سلوك الطفل ومساعدته على ان ينظم دوافعه الوجدانية، وعلى ان يكسب العادات الحميدة التى تقوى الخلق ومن أهم هذه العادات:

ضبط النفس، وحب النظام، التعاون وحب الغير.

فالأسرة هى البيئة الأولى للإنسان التى تمده بالحوافز فى كفاحه الدءوب نحو التكيف أو تقيم المعوقات دون ذلك الكفاح.

لذلك : فإنه من البديهى ان تحقيق النضج الانفعالى ، اى الوصول الى صحة النفس لا يمكن ان يتم إلا من خلال طفولة منحت الحب والحنان والقدوة الطيبة والطمأنينة فإنه لا يستطيع أحد غير الوالدين تزويد الطفل بذلك الغذاء الوجدانى الذى لا غنى عنه لصحة النفس.

(٧) الاختلاط بالمجتمع والأطفال الآخرين:

الاختلاط يساعد الطفل على النمو السليم والتعاون، ويشعره بأنه ينتمى إلى مجموعة كبيرة تحميه وقت الحاجة، وفى ذلك شعور بالأمن والاطمئنان، وكما ان اختلاط الطفل بالآخرين يحميه من الانسياق فى الخيال والانحراف فى التفكير.

أما حرمان الطفل من المؤثرات الخارجية والاجتماعية والاختلاط بالأطفال الآخرين فيعوق نموه الاجتماعى، فينشأ منطويا، أنانيا، لا يستطيع التعاون مع الآخرين ويشعر بالقلق وعدم الاطمئنان لعزلته عن إخوانه. وقد تلجأ بعض الأسر الى عزل أطفالها وخاصة البنات، وذلك تمسكا بالتقاليد وعدم مسايرة الأسرة لتطور

المجتمع، ويؤدى هذا الى ضرر كبير على الصحة النفسية ويعوق التكيف الاجتماعى.

لذلك فعلى الأباء والأمهات إذا وجدوا فى أحد أبنائهم أية أعراض ولو بسيطة للاضطراب النفسى أو الإحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس عليهم ان يدفعوه الى الالتحاق بالنوادى العامة أو الخاصة حيث يجد عددا كبرا من أبناء جيله، فيعرفهم ويعرفونه ويصادقهم ويصادقونه، الأمر الذى يمنح الثقة بالنفس وعدم الإحساس بالنقص.

وأيا كان الحال: المهم جدا قبل اتخاذ هذه الخطوة فى مساعدة الطفل على التخلص من عقده النفسية، ان يبدأ الأباء والأمهات بجذور المشكلة فيعالجوا أخطاءهم فى تربيتهم لابنائهم ويعملوا على ان يشعروا الطفل بان له والدين محببين مخلصين، راضين به على علاته، حريصين على سعادته، وراحة نفسه بصرف النظر عن حظه من الميزات أو العيوب.

هذه هى الخطوة الأولى الهامة ، وبعدها يأتى إدماج الطفل فى الحياة الاجتماعية المناسبة له حيث يلتقى بأبناء جيله، ويكتسب من صداقتهم له الشعور بوجوده وإنسانيته.

(٨) القدوة الحسنة:

لهذا أكبر الأثر فى طبع الروح الأسرية بطابع خاص، هو الذى يمنحه الطفل ثم ينعكس على سلوكه فى مرحلة الطفولة ومستقبلا فعليهما:

أ – ان يقيما علاقاتهما على أساس المحبة والاحترام المتبادل.

ب – يتبعا معاملة ثابتة مع أبنائهما تجمع بين العطف والحزم.

ج – يعطيا الطفل فرص الحرية مع إطار الضبط والنظام، فتربى فيه الثقة بالنفس والاعتماد عليها.

د – ينميا فيه احترام حريات الآخرين ومشاعرهم.

هـ - ينميا فيه القدرة على ضبط النفس وحسن التعامل مع الغير.

(٩) تدريب الطفل على احترام القيم الأخلاقية والروحية:

مثل: التعاون، تبادل الثقة بين الأفراد. الاعتماد على النفس والمعاملة الصريحة المستقيمة. وضبط النفس. والإحساس بالمسئولية .

فإذا لم يدرب الطفل على هذه الصفات فى الأسرة عجز عن ممارستها فى حياته الاجتماعية بعد ذلك، مما يؤدى الى تفكك المجتمع وعدم وصوله الى الرقى المطلوب.

(١٠) إشباع الحاجات النفسية للطفل

ينبغى إشباع الحاجات النفسية للطفل فى مراحل العمر المختلفة بطرق سوية وهى الحاجة الى الأمن، والعطف ، والتقدير، والحرية، والنجاح، والضبط وفى إشباع هذه الحاجات تأثير واضح فى نمو الطفل النفسى وتجنبه الشعور بالخوف. والقلق أو النقص أو الفشل.

(١١) عدم تمييز طفل علي آخر أو تفضيل الولد علي البنت أو العكس:

إن لهذا التميز آثار سيئة من الناحية النفسية بعيدة المدى لاحساس الأطفال بالغيرة التى قد تتحول مع الوقت الى شعور بالعدوان، والرغبة فى الانتقام والتعويض عن العطف المفقود بوسائل شائذة .

(١٢) الجزاء والعقاب بطريقة سليمة:

ان اتباع نظرية الجزاء والعقاب منذ الصغر بطرق سليمة تؤدى الى تعريف الطفل بالخطأ والصواب بشرط ان يخلو العقاب من روح الانتقام والعنف وان يخلو الثواب أيضا من مكافأة الطفل على ما يجب ان يقوم به من أعمال أو يؤدى من واجبات، حتى لا ينتظر المكافأة على كل ما يعمل مما تجعله أنانيا ضعيف الشخصية لا ينظر الى الأمور نظرة موضوعية.

الثواب علي المستوى المعنوى أفضل:

وكلما تحول الثواب عن المستوى المادى الى المستوى المعنوى أو النفسى، كان ذلك أدعى إلى نمو الطفل نموا سليما، واتباعه السلوك المرغوب فيه بطريقة أفضل. ينبغى ألا يعاقب الطفل على خطأ واحد أكثر من مرة، وأن لا يعود الوالدان إلى معايرة الطفل بهذا الخطأ بعد ذلك.

(١٣) تحقيق الحب المتبادل بين أفراد الأسرة

تعتبر سمة الأسرة المتماسكة المتحابة، فيكون الطفل ملتقى مصب نهو الأبوة الخالدة، ونهر الأمومة الحانية العطوفة، ثمرة الحب المتبادل بين الزوجين، الحب الذى يمتد فيشمل كل مواقف حياتهما الجسدية والوجدانية.

(١٤) غرس القيم الدينية في الأطفال:

يتشرب الطفل الدين فى مذاق الحب، فيتشرب بروح الوقار والقداسة ويمتلئ من مخافة الله وحبه، ويرسخ فيه الإيمان بوجود الله الحى، ويتجه وجدانه نحو حب الإله، ويشعر بالاطمئنان فى كل ما يعمل حيث يشعر ان الله بجانبه وليس من المستحب ان يكون الاتجاه الدينى ضيق الأفق بل يجب ان نخفف من أهمية التمسك بحرفية الدين.

وتمسك الطفل بالدين وتقاليده يثبت فى قلبه الاطمئنان والمحبة والتسامح والتغاضى عن أخطاء الغير، ويحميه من الانحراف فى السلوك والتفكير، ويقوى الدعائم القوية التى تحميه وتضمن له الحياة الهانئة الهادئة، البعيدة عن عواصف الحقد والكراهية.

(١٥) تجنب التدخل في كل صغيرة وكبيرة:

يخطئ كثير من الأباء والأمهات بتدخلهم فى كل صغيرة وكبيرة فى حياة أطفالهم، ومحاولة تقييد تصرفاتهم بإرادة وبدون إرادة، وقد يلجئون فى سبيل ذلك الى وسائل العقاب والعنف والقهر مما يترتب عليه كبت حرية الطفل وإشعاره

بالحرمان فيصاب بالتردد والجبن، ويفشل فى تكوين النظرة الصائبة فى الأمور.

(١٦) العدالة في المعاملة:

إن أفراد الأسرة إذا ما لقوا معاملة متناسقة غير مشفوعة بالظلم فإنهم يسلكون فى خط واحد ولا تشوب علاقاتهم أى فرقة أو غير كراهية.

والعدالة معناها أن يلقى كل شخص الجزاء المناسب لسنه ومكانته فى الأسرة وهذه العدالة يجب اتباعها بالأسرة حتى يتسنى إحداث التأثير المطلوب بين أفراد الأسرة.. لذلك.

المطلوب كى تكون الأسرة متماسكة عضويا أن تكون العدالة متناسقة بين أفرادها، فقد يكون بين الأبناء من هو سريع الاستثارة فيجب معاملته بطريقة معينة، تتمشى مع حالته، فالمعاملة يجب ان تكون حسب الحالة النفسية لكل طفل.

وأخيرا،

ان توفير الصحة النفسية للأبناء، وتصرف الوالدين على العوامل التى تحقق ذلك سوف تجنبهم المشاكل النفسية والسلوكية وتساعدهم على النمو النفسى السليم، وتبث لديهم الحماس للقيام بخير ما يستطيعون.. فمواهب الأبناء تنمو بالتشجيع والتقدير، وتضمر بالتثبيط والتفريع.

الفصل الثالث

"أبناؤنا..وصحتهم النفسية فى مرحلة المراهقة"

(١) تعريف مرحلة المراهقة

(٢) حياة المراهق متأرجحة.

(٣) المراهقة أهم مراحل فى حياة الإنسان.

(٤) الحاجات النفسية للمراهق وطرق إشباعها.

(٥) طرق إشباع الحاجات النفسية لتحقيق الصحة النفسية للمراهق.

وأخيراً.....

أبناؤنا وصحتهم النفسية .. فى مرحلة المراهقة

١ - تعريف مرحلة المراهقة:

مرحلة المراهقة مرحلة انتقال بين الطفولة والرجولة، وفترات الانتقال حرجة وصعبة للغاية.. تحدث فيها تغيرات جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية ودوافع جنسية.

كثيراً ما تغير الشخصية تغيرا كاملا، ويضاف إلى هذه التغيرات ان المراهق لا يستطيع التغلب على مشكلاته بسهولة ويسر لسوء المعاملة المنزلية أحياناً، وتأخر أساليب التربية التى تساعد على حسن التكيف. ومما يزيد المرحلة تعقداً أن مرحلة المراهقة تبدأ فى بلادنا مبكراً ، عند الجنسين. كما ان سن الزواج اصبح متأخرا لتعقد الحضارة. الأمر الذى أطال فى مرحلة عدم استغلال الطاقة الجنسية فى وضعها العادى وهو الزواج.

٢ - حياة المراهق متأرجحة:

– فترة المراهقة تبدأ عند البنات فى سن ١٢,٥ سنة وعند البنين فى سن ١٣,٥ سنة .

– ويتأرجح فيها المراهق بين الميل لأن يكون مستقلا بتحميل المسئولية يعامل معاملة الكبار ومن ان يكون طفلا مدللا، ويتمتع بمسرات الطفولة ونعومة حياتها..

– انه يتأرجح بين إن تكون متفائلا وديعا مطيعا محب للكبار وبين انه يكون عنيداً متكبراً لا يحترم الكبار ، ويتأرجح أيضا بين أن يكون سعيداً مرحاً ، أو أن يكون متشائما حزيناً قلقاً على مستقبله وحياته.

وهكذا نلمس حقيقة أن نسبة كبيرة من المراهقين يعيشون فى دوامة عنيفة، ومن ثم هم فى اشد الحاجة إلى المرشدين الذين يأخذون بأيدهم ليخلصوهم من أزمات هذه المرحلة .

٣- المراهقة أهم المراحل في حياة الإنسان:

تعتبر فترة المراهقة فى نظر علماء النفس من أهم المراحل فى حياة الإنسان. إذ فيها يتحدد الطريق الذى يسلكه الشاب فيما بعد.

لذلك:

ينبغى أن نلفت النظر الى أهمية العناية بحياة المراهقين والمراهقات كى يمكنهم التخلص من متاعبهم النفسية، وليسيروا فى الطريق السليم. وكذلك ينبغى العمل على إشباع حاجاتهم النفسية ، كى يتمتعوا بالصحة النفسية ويتكيفوا مع الحياة بمشاكلها وأفراحها دون أن تسبب لهم المتاعب النفسية .

٤- الحاجات النفسية للمراهق: وطرق إشباعها:

١- الحاجة للحب والتعاطف:

المراهق أو المراهقة: الذى يحظى بعطف الوالدين وحبهما اقدر من نظيره الذى يفتقد ذلك الحب والعطف على مواجهة مطالب الحياة خارج المنزل .

ولكن هذا الحب فى البيت ليس ضماناً كافياً لنجاح المراهق فى حياته. ينبغى ان يكون حبا وعطفاً مستنيراً واعياً. الحب الذى يساعد على نحو الثقة بالنفس. ويخلق فى الفرد إحساسه الطيب نحو نفسه ويؤدى إلى الشعور والرغبة الصادقة فى أن يحاول ويغامر فى حياته بدون خوف من نتيجة الفشل.

هذا هو نوع الحب الذى يخلق الأبطال ، ويساعد على نمو الأبناء مدركين للحياة هذا الحب حيوى وهام وضرورى للمراهق لاسيما فى هذه المرحلة الحرجة من حياته والفشل فى إقناع الابن المراهق بان هذا النوع من الحب هو إحساس والديه نحوه يكون السبب الوحيد والهام الذى يؤدى إلى انحراف شخصية الابن المراهق فى مراحل نموه القادمة .

ومن مظاهر الحرمان العاطفى: الغضب – والعدوان – والعناد – والعصبية – والخوف – وأحلام اليقظة.

(٢) الحاجة إلى الانتماء:

يؤكد علماء النفس أن الإنسان يحتاج دائما إلى الانتماء إلى جماعة يحس بانضمامه تحت لوائها بدوره. ويتأكد من خلال هذا الدور شخصيته وذاته، ويكتسب مكانة اجتماعية يحس معها بالراحة والسعادة.

وأول جماعة يحس نحوها الابن بالانتماء هى أسرته التى يقترن اسمها باسمه وتصاحبه طول مراحل حياته.

وكذا الانتماء الى جماعات اللعب أو إلى المدرسة كجماعة أو هيئة اجتماعية أو إلى جماعة دينية أو جماعات الهوايات أو الجماعات السياسية أو الرياضية أو غيرها.

ودور الأسرة فى اختيار الجماعات التى ينتمى إليها الابن المراهق وتوجيهها وتبصيره بأهداف هذه الجماعات والفوائد أو المضار التى يمكن أن تواجهه هو دور مهم لا يستهان بقيمته ونتائجه.

(٣) الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسى:

ويشعر المراهق فى حماية والديه بالأمن على حياته ووجوده ضد اى أخطار يشعر إنها تهدده. كما يستمد استقراره النفسى من خلال الجو الأسرى والعلاقات الطيبة التى تسود بين الام والأب.. حيث ينعكس سلام المنزل، وتحت ظلاله الوراقة لتحمى حياته من لفحات المشكلات التى تواجهه خارجه.

ويعتبر نوع العلاقات الأسرية الأساس من حيث الأهمية للنمو النفسى للمراهق، وينطبق هذا ليس فقط على علاقة كل من الأب والام والابن، بل أيضا على علاقة المراهق باخوته والأقارب والملتصقين به.

وتعتبر كذلك القيم والمبادئ الثابتة غير المتغيرة سواء كانت تميل إلى المرونة أم لا، العامل المساعد للابن المراهق للإحساس بالأمن بتزويده بإطار واضح المعالم.

وقد يتغير إحساس المراهق بالأمن نتيجة لعوامل كثيرة منها:

- عدم صفاء الجو الأسرى وتعكيره بالمشاحنات بين الابن والام .
- سوء معاملة الوالدين للابن المراهق بالقول أو بالقيل وتكون نتيجة لذلك:-
- افتقاد المراهق الإحساس بالأمن، وتنمية روح العدوان، والرغبة فى الانتقام.
- وزيادة حساسيته فى المواقف ليصبح: عنيداً ، أنانياً ، قلقاً، منبوذا من زملائه.

وقد يؤدى ذلك إلى الانحراف والجنوح أو يؤدى إلى : الاستكانة والاستسلام، ويصبح مكتئباً أحيانا لا يستطيع التركيز الذهنى فى دراسته مما يؤدى الى تخلصه من أقرانه ، وتظهر لديه اضطرابات الشخصية فى المراحل العمرية التالية:

- وقد يكون مصدر القلق الذى يعانى منه المراهق:

أخطاء فى أسلوب التربوى الذى عاملته به الأسوة نتيجة الترهيب والقسوة فى المعاملة . فيكبت الابن هذه المشاعر المؤلمة فى أعماق نفسه لتظهر من جديد فى شبابه وتؤدى إلى المرض النفسي. أو قد ينعكس على اتجاهاته فى حياته العملية أو حياته العاطفية فى تنشئته لأبنائه مستقبلاً.

(٤) الحاجة إلى التقدير:

أن المراهق فى حاجة إلى ان يعترف به الكبار ، وان يعاملوه كفرد له أهميته لذلك على الذين يتعاملون مع المراهق أن يحترموه عند نجاحه فى اى عمل ، وينصتون إليه عندما يتكلم ويكافئوه عند القيام بشئ يستحق المكافئة .

دور الأسرة في إشباع حاجة المراهق للتقدير:

دور الأسرة كبير فى إكساب الابن المراهق ثقته بنفسه فى حدود ما يتوفر لديه من قدرات خاصة، ومميزات شخصيته.

ولا يجب ان تبالغ الأسرة فى تقدير قدرات الأبناء، فتنقلب الثقة بالنفس الى

غرور يؤدى بالفرد إلى عدم إدراكه لقدراته الحقيقية. ويوقع نفسه فى مأزق الغرور ويصبح مكروها من زملائه ، منبوذا من الناس.

وتساعد جرعات الثقة بالنفس التى تتلقاها المراهق خلال تنشئته فى الأسرة إلى رفع مستوى طموحه، والاجتهاد، والمثابرة فى دراسته. وينعكس ذلك فى عمله بعد تخرجه وبخاصة كشاب فى مقتبل حياته.

(٥) الحاجة إلي النجاح:

النجاح دائما يدفع الشخص إلى مواصلة التقدم نحو تحسين سلوكه وتحسين ما يقوم به من أعمال كما أن النجاح ينمى الثقة بالنفس.

أما الفشل فيؤدى إلى فقد الثقة بالنفس ويدعو إلى القلق.

لذلك فعلي الوالدين:

– عدم المغالاة فى الأهداف التى يتوقعانها من الابن المراهق. فإذا طلبا المستحيل ، فسوف تكون النتيجة الفشل وفقد الثقة بالنفس.

– ينبغى طلب الأهداف المتوقعة المعقولة المناسبة لقدرات المراهق.

– ينبغى أيضا على الوالدين أن يشجعا الناجحين دائما ومكافأتهم .

– وعليهما أيضا ان يساعدا الابن المراهق إذا فشل فى عمل ، وذلك بتوجيهه بدلا من لومه، فربما يكون هذا الفشل سبب لنجاح عظيم فيما بعد.

(٦) الحاجة إلي الحرية:

تظهر هذه الحاجة فى ابسط صورها فى حاجة المراهق إلى حرية التعبير عن رغباته، وآرائه. وتبقى الحاجة إلى الحرية قوية طول العمر بحيث لا يطيق الإنسان بطبيعته الشعور بان هناك اى قيد يمنعه عن حرية الحركة والتعبير عن النفس.

والحرية والرغبة فى الاستقلال فى التصرفات الشخصية تساعد المراهق على

النمو والتقدم بشرط إلا تكون حرية مطلقة. ولذلك يصاحب الحاجة إلى الحرية عادة إلى وجود سلطة موجهه أو ضابطة. وتشمل السلطة الموجهة في.

- الوالدين في المنزل. ثم المدرسين في المدرسة . ثم الرؤساء في العمل .. وهكذا.

(٧) الحاجة إلي التوجيه.. وضبط السلوك:

يشعر المراهق بحاجته الى من يوجهه، ويبصره بالأمور، ويرد على تساؤلاته المتعددة التى تسبب له القلق النفسى بعدم الحصول على إجابات لها، وكذا فى تحيزه إلى أنواع معينة من السلوك ثاب عليها، وترهيبه من أنواع أخرى من السلوك يعاقب عليها.

ويكتشف بعد ذلك أضرارها ، فيعرف طريقه ويزول الغموض الذى قد يغلف مواقف حياته ويساعد ذلك على :

نمو ذلك الضمير: وهو السلطة الذاتية العقوبية التى يغشاها الفرد، وتكون فى نفس الوقت محبة لديه ، لأنها نابعة من ذاته، وليست دخيلة مفروضة عليه.

ويظهر ذلك فى مرحلة الشباب حيث تختفى السلطة الوالدية، ولا يبقى سوى ضميره يوجهه بموجب ما اكتسبه من قيم وعادات وأفكار توجيهه إلى الطريق السليم او لا يقوى ضميره على ممارسة السلطة على سلوكه فينحرف سواء السبيل.

(٨) الحاجة إلى المعرفة:

أن الحاجة إلى المعرفة من الحاجات الهامة لدى الفتى المراهق:

ويظهر ذلك منذ الطفولة بمحاولة الطفل ان يتعرف على بيئته من العوامل التى إذا عولجت بحكمة أمكن عن طريق ذلك تنمية ما يمكن ان يكون لدى الطفل من إمكانيات وقدرات .. حيث تستمر فى النمو حتى تصل إلى درجات ومستويات واضحة ومواهب ظاهرة فى مرحلة المراهقة .

لذلك:

فان إشباع الحاجة الى المعرفة من العوامل الهامة التى يجب ان يهتم بها الآباء فى تربية أبنائهم:

وهناك وسائل متعددة لإشباع حاجة المراهق للمعرفة منها

(١) النشاط الذاتى:

يعتبر من المبادئ الهامة التى أكدها علماء النفس أساسا لعملية التعليم ولكى تتم على خير وجه لابد ان يبذل المراهق نشاطا من جانبه وذلك ما نسميه بالنشاط الذاتى اى النشاط الذى يصدر عن الفرد نفسه، وبذلك يسهل إشباع الحاجة الى المعرفة عن طريق النشاط الذاتى الموجه. وليس المنزل فقط هو الذى يوجه المراهق إلى اكتساب المعرفة والنشاط الذاتى كوسيلة للمعرفة . بل ان المدرسة كذلك يجب ان تساعد المراهق على الاستفادة من الوسائل المختلفة لاكتساب المعرفة مثل : اللعب ، القراءة، الرحلات. الخ.

ولكن إذا لجأ المنزل والمدرسة الى أسلوب التلقين، وجعلاه الطريق الأساسى والوحيد الذى يطل منه المراهق على عالم المعرفة، تكون النتيجة تخرج شخصيات مغلقة لا تتسع لاستقبال المعرفة أو استيعابها أو هضمها.

(٢) الأسئلة:

تعتبر الأسئلة التى يسألها المراهق ، والإجابة عنها من وسائل اكتساب المعرفة لديه والإجابة عن أسئلته إجابة صحيحة تشبع حاجته الى المعرفة وتعتبر من العوامل الهامة التى تساعد على نموه الفكرى والعقلى .

ولذلك:

فعلى الوالدين والمدرسين ومن هم فى مستوى السلطة ان يساعدا المراهق على النمو النفسى والاجتماعى السليم ، وذلك عن طريق معرفتهم الإجابة عن هذه الأسئلة

بما يتيح للابن المراهق النمو العقلى السليم.

وأخيراً:

فإشباع الحاجات النفسية للمراهق من العوامل الأساسية التى تساعد على تحقيق الصحة النفسية والاستقرار النفسى مستقبلاً .

٥) طرق إشباع الحاجات النفسية .. لتحقيق الصحة النفسية للمراهق

لتحقيق الصحة النفسية للمراهق، ينبغى إشباع حاجاته النفسية وفيما يلى الطرق التى ينبغى اتباعها لإشباع الحاجات النفسية للمراهق ، كى يستمتع بالصحة النفسية حالياً ومستقبلاً .

١- يجب ان يعامل المراهق على انه رجل كامل النضج ، فيشعر بالمسئولية ويعامل معاملة الكبار، ونشركه في مشاكل الأسرة، كما ينبغى احترام رأيه.

٢- نشعر المراهق بالإخلاص له ولكيانه، ومصلحته كرجل او فرد ، ونجعله يحترم نفسه فينعكس ذلك الاحترام على العالم الخارجي.

٣- نعطى الفرصة لكى يتحقق من انه الوالد أو الوالدة أو المدرس أو الرائد صديق كبير له وهذا الصديق يستطيع أن يساعده فى حل مشكلاته لأنه قد عانى من مشكلات شبيهه لها عندما كان مراهقاً ، وتغلب عليها بمساعدة من يثق فيهم من الكبار.

- وبذلك اكتسب خبرة فى الحياة تمكنه من إبداء الرأى السليم، او بهذه الطريقة يشعر المراهق ان مشكلاته ليست مقصورة عليه كما كان يتصور، بل هى عامة بين جميع الناس فى هذه المرحلة .

٤- تعليم المراهق معنى الشرف والسلوك القويم عملياً بان نكون قدوة صالحة له وان نكسب إعجابه واحترامه بتصرفاتنا.

٥- نرضى غرور المراهق الاجتماعى ، فنعطيه مكانه فى المجتمع ، فلا نحرم المراهق من حضرة الرجال.. ونشجع الاختلاط تحت الرعاية الرشيده وبذلك نعطى المراهق الفرصة لكى يتعلم كيف يسلك سلوكا مهذبا فى وجود الجنس الآخر، وفى حضرة من أهم اكبر سنا أو مقاماً.

٦- إذا اخطأ المراهق فى اى تصرف أو ثار أو غضب ، فيجب أن نتجنب استفزازه أو معايرته بالخطأ.. كما لا يجب أن يقابل الغضب بالغضب. بل تكون قدوة حسنة له فى الرزانة وضبط النفس. ثم نجعله يلمس سلوكه الخاطئ بطريقة غير مباشرة.. وبذلك تزداد ثقته فى والديه، ويبتعد عن السلوك الخاطئ فى المرات القادمة.

٧- ينبغى مساعدة المراهق على الاستقلال فينبغى تجنيب التدخل فى كليات أو جزئيات حياته. وإعطائه الفرصة لإظهار شخصيته فى ترتيب حجرته مثلا: فى اختيار الكتب الصالحة التى يرغبها فى اختيار الأصدقاء المهذبين فى اختيار الملابس التى تروق له. وهكذا.

٨- ينبغى الابتعاد عن الشدة والعقاب إذا وجد المربى من المراهق ضيقا نفسياً أو تبرماً والانتظار حتى تهدأ العاصفة ومعاتبته بهدوء حتى يعود إليه اتزانه النفس فقد ثبت ان الآباء الذين يصادقون أبنائهم يمكنهم أن يجنبونهم أزماتهم النفسية .

٩- ينبغى أن يدرب المراهق من طفولته على احترام والديه لا عن خوف بل عن حب وإيمان واحترامهم احتراما تاماً.

١٠-ينبغى مراقبة سلوك المراهق وأبعاده عن الأشخاص الهدامة المنضمين لهيئات ثورية، وكذلك نبعد عنه الكتب الهدامة وتقدم له الكتب الإيجابية، ونضع أمامه المثل العليا من الأشخاص الذين بذلوا حياتهم على منهج التضحية لخدمة الإنسانية فيصبح إيجابيا غير سلبى.

١١- الابتعاد عما يضايق المراهق كمعايرته بنقائضه، أو معاملته كطفل وتذكيره بما كان يفعله وهو طفل (كالتبول اللاإرادى) .. أو ذكر أخطائه أمام الآخرين.

١٢- تجنب العصبية والألفاظ الجارحة والعنف وسوء المعاملة والمعايرة لفعل السلوك السئ.

١٣- غرس القيم الدينية والروحية البعيدة عن التعصب . مع تجنب الوعظ، بل التبسيط فى الحديث فى حوار قصير يوضح الصالح .

١٤- مشاركة الأب للام فى التنشئة النفسية للأبناء ، والتضحية من أجلهم فيتعلم المراهق: المشاركة، والتعاون والمحبة والتضحية .

١٥- التعرف على أعراض الاضطرابات النفسية والعقلية للاكتشاف المبكر والعلاج .

وأخيراً:

ينبغى ان يشعر المراهق بأنه رجل مسئول ونستبعد أسلوب القسوة او الإهمال ونرضى ميله الاجتماعى باحترام شخصيته وآرائه وعدم التهكم على أصدقائه وأهدافه بل نكون قدوة جميلة له فى كفاحه فى الحياة.

الفصل الرابع

الصحة النفسية.. ومرحلة الشباب

المقدمة

(١) الصحة النفسية وإشباع الحاجات الاجتماعية للشباب

(٢) الصحة النفسية .. وإشباع الحاجات الروحية للشباب.

(٣) الصحة النفسية والإشباع الجسدى للشباب.

(٤) الصحة النفسية وإشباع الحاجات النفسية للشباب.

(٥) صفات الشاب المتمتع بالصحة النفسية



الصحة النفسية ومرحلة الشباب

المقدمة

يمثل الشباب قوة المجتمع، فهو شريحة اجتماعية تشغل وضعا متميزا فى بنية المجتمع والشباب أكثر الفئات العمرية حيوية وقدره على العمل والنشاط، كما أنها الفئة العمرية التى يكاد بناءها النفسى والثقافى فى أن يكون مكتملا. هذا فضلا عما يتسم به الشباب من مرونة وقدرة على التكيف مع المواقف التى تواجههم من جهة، دعامة يعتمد عليها المجتمع فى رسم سياسات استثمار جهود الشباب من أجل التنمية والبناء من جهة أخرى.

ونظرا لأن الشباب يمثل فئة عمرية هامة وشريحة اجتماعية تستطيع ان تلعب دورا فى عملية التنمية المنشودة، فإن هذا هو ما يلقى على الدولة أهمية كبرى تتمثل فى ضرورة العمل من أجل توجيه طاقات الشباب بكافة وسائل الإعلام السمعية والمرئية والمقروءة.

ونظرا لأن الشباب فى مجتمعنا المصرى يمثل موردا بشريا أكثر وقوة من الموارد المادية فإن هذا يفرض على المجتمع ان ينظر الى الشباب كطاقة كبرى يمكن استثمارها وإتاحة الفرصة لها للمساهمة الإيجابية فى كافة مجالات التنمية.

ولتحقيق ذلك ينبغى التعرف على الحاجات النفسية والاجتماعية والروحية للشباب وطرق إشباعها لتوفير الصحة النفسية لهذه الفئة الهامة فى المجتمع.

الصحة النفسية والحاجات الاجتماعية والروحية للشباب - وطرق إشباعها:

(١) الصحة النفسية وإشباع الحاجات الاجتماعية للشباب:

(١) الحاجة إلى الانتماء:

يحتاج الشاب الى جماعة ينتمى إليها، ويشعر بالراحة والسعادة من خلال انتمائه إلى هذه الجماعة والتى من خلال إحساسه بالانتماء إليها يكتسب مكانة

اجتماعية يقترن اسمه بأسماء وتصاحبه طول مراحل حياته.

وفيما يلى الانتماءات التى يحتاج إليها الشباب كى تتكامل شخصيته ويتمتع بالصحة النفسية

١- الانتماء إلى الله:

لا يمكن للإنسان أن يعيش ناجحا، موفقا، مؤمنا، راضيا بحياته مقتنعا بما هو فيه دون الانتماء الى الخالق.. فكيان المخلوق يرتبط بمن خلقه ويستكمل بالعلاقة معه، ويجد راحة فى الاتحاد معه.

فإحساس الإنسان بالانتماء إلى خالقه، يعطيه الإحساس بالاطمئنان وان الله بجانبه يساعده فى كل جانب من جوانب الحياة.

٢- الانتماء الي الأسرة

إن الإنسان يحتاج دائما إلى الانتماء إلى الأسرة.. فالترابط الأسرى، والمحبة التى تسود جو الأسرة، واستعداد كل عضو من أعضائها للتضحية من أجل الآخر ومساعدته هذا هو المعنى المقصود بعبارة الإحساس بالانتماء إلى الأسرة إنه فى جوهره العطاء والأخذ من كل من أعضاء الأسرة ليس فقط فى الجوانب المادية لانها غير مهمة نسبيا هنا.. ولكن من الجوانب التى أكثر قيمة وهى الجوانب الانفعالية، والذهنية، والنفسية والروحية.

وسائل تنمية الإحساس بالانتماء الي الأسرة:

لتحقيق الإحساس بالانتماء إلى الأسرة ينبغى إن تؤثر الصحة النفسية فى الجو الأسرى كما يلى:

١- توفير الجو الأسرى المتماسك.

٢- يجب أن يسود الوئام والمحبة والتعاون والمشاركة الأسرية.

٣- ينبغى عدم وجود تيارات متناقضة فى نظامها.

٤- يقضى أفراد الأسرة وقتا كافيا معا.

٥- وجود أهداف، وآمال مشتركة بين أفراد الأسرة.

٦- العدالة فى المعاملة بين أفرادها.

٧- التمسك بالقيم الدينية والروحية والأخلاقية.

٨- الاستعداد للتضحية من أجل الآخرين، والتعب من أجلهم.

٩- احترام حرية كل فرد واحترام اختلاف الأمزجة الفردية بين الأفراد بالأسرة من فوارق فردية.

١٠- توفير الجو الأسرى الديموقراطى.. الذى يساعد على ترعرع الشخصية لأفرادها، بحيث تبدى ما بها من استعدادات كانت ستبقى كامنة لولا توفر الديموقراطى بالأسرة .

٢)الانتماء الي الوطن:

من أهم الانتماء التى يحتاج إليها الإنسان أيضا، الانتماء الى الوطن، فكل إنسان لابد أن يكون له وطن، يعرف الإنسان كثيرا عن الوطن الذى ينتمى إليه.

فالإحساس انه ينتمى الى وطن، يجعله يشعر بالاطمئنان والاستقرار، بأنه ينتمى إلى مجموعة تتفق معه فى الطباع والتقاليد، وطرق المعيشة تسانده وتحميه وتدافع عنه وتدفع عنه الظلم ، وتعمل على راحته، وتوفير الحياة الكريمة له.

وتمده باحتياجات الحياة المادية والمعنوية.

والشخصية التى تشعر بالانتماء الي الوطن:

- هى الشخصية التى تقبل على العمل الحر الشريف لصالح الوطن.
- هى التى تعمل وتضحى من أجل سلامة الوطن وحمايته ضد الأعداد.

– وهى التى تعمل وتبنى وتساهم من أجل رفع شأن الوطن والزود عن حقوقه وسلامته.

(٢) الحاجة الي العمل:

كل شاب يولد وعنده دافع العمل.

فالطفل فى أول حياته يبذل جهدا جسميا ليتعرف على البيئة المحيطة به ويتعلم منها نتيجة للمجهود الجسمى الذى يبذله.

وفى سن الدراسة يصبح العمل مجهودا جسميا وذهنيا فى نفس الوقت.

وبعد انتهاء الدراسة: يتأهب الفرد إلى إتقان نوع معين من العمل يتناسب مع رغباته وميوله ويصبح العمل فى هذا المجال اساس من أسس الحياة والنشاط اليومى.

ويعتبر العمل بطبيعة الحال شرط أساسى لإشباع كل الاحتياجات الجسمية والنفسية للفرد.

تأثير إشباع الحاجة الي العمل على شخصية الشاب:

– العمل يساعد الفرد على توفير الصحة النفسية ويكون الشخصية المتكاملة الناضجة المتزنة.

– العمل يساعد على ربط الفكر بالواقع العملى، والوفاء بالتزاماته أمام الكون من جهة، وأمام المجتمع من جهة أخرى.

– يزيد من إحساس الفرد بالحرية وشعوره بالمسئولية.

– العمل هو الأداة التى تقرب الفرد الى العالم الخارجى.

– هو الجسر الذى تعبره الذات لتصل الى دنيا الناس.

– العمل يجعل الفرد يشعر بوجوده، ويفرض عليه ضربا من التعبير أو التعديل على العالم المادى: لان الفعل الذى يقوم به لابد أن يحدث آثارة فى العالم الخارجى.

– العمل له الأثر القوى على اتزان الشخصية فعن طريقه يكتسب الإنسان قوة ويطمئن الى مستقبله .

– هو وسيلة للتأثير فى البنية التى يعيش فيها.

– وعن طريقه يسعى الفرد ويحقق لنفسه مركزا مرموقا فى المجتمع الذى ينتهى إليه.

مما سبق:

نرى ان العمل احد الدعائم الأساسية لتكوين شخصية الشاب وتوفير الصحة النفسية والسعادة له مدى الحياة. ويعتبر أحد صور النشاط الطبيعى له، الذى يشبع حاجاته النفسية، وتحقيق أهدافه الحيوية.

(٣) الحاجة إلى المعرفة:

تعتبر الحاجة الى المعرفة ضرورية ولازمة للكائن الحى ولا سيما فى مرحلة الشباب فهى متصلة بالبعد النفسى لحياته. إذ ان المعرفة تجعله أكثر اطمئنانا وقدره على تسيير حياته ..وهى على صلة أيضا بالواقع الاجتماعى الذى يعيش فيه، نظرا لأن الوسط الاجتماعى هو الذى يمده بهذه المعرفة فى مراحل العمر المختلفة فمن خلال إشباع الحاجة الى المعرفة تساعد الشباب على نضج شخصياتهم واتساع أفق تفكيرهم، واكتساب الخبرات المختلفة التى تساعدهم على حل مشاكلهم حاليا ومستقبلا من خلال الاعتماد على النفس واكتساب الثقة بها وتجنب الإحساس بالنقص.

وسائل توفير المعرفة للشباب:

١– توفير الجرائد والمجلات والكتب الثقافية، كى يعتادوا الإطلاع على الأحداث الجارية، وعلى المقالات التى يسجلها الكتاب والصحفيون بها.

٢– توفير وسائل الإعلام بالمنزل: وأهمها الى جانب الصحافة: والتليفزيون والراديو ولا شك إن الإذاعة والتليفزيون يعتبران اليوم من أهم وسائل التوجيه والأرشاد والمعرفة.

٣- يتجه الشباب الى حضور الأفلام المفيدة ولا سيما العلمية منها.

٤- يتشجع الشباب على حضور المحاضرات الثقافية والعلمية والدينية.

٥- اتجاه الشباب نحو معارض الكتب، واقتناء الكتب التى تروق لهم وتكوين مكتبة خاصة بهم يعتنى بها فى المظهر والنظام وتزويدها بالكتب العلمية.

٦- على الشباب الاتجاه نحو قراءة سير العظماء، والتدين، والكفاح، للتعرف على المبادئ والقيم التى انتهجوها.

٧- على الشباب ارتياد المعارض والمتاحف، والوقوف على تاريخ بلدهم. وعلى ما تضمه المعارض والمتاحف من علوم وفنون.

وأخيرا،

فان استفادة الشباب بالوسائل المختلفة لتوفير المعرفة والثقافة لهم تساعدهم على خلق شخصيات متكاملة ، قادرة على التغلب على ما يقابلها من مشكلات دون عناء لاتساع خبرتها عن طريق إشباع الحاجة الى المعرفة.

(٤) الحاجة الي الترفيه:

الحاجة إلى الترفيه حاجة نفسية وبدنية فى نفس الوقت.

ذلك ان الإنسان عندما يعمل بمزيد من التركيز يحتاج الى قدر من الترويح والتسلية بهدف تحقيق إشباعات سيكولوجية تعوضه فترات التركيز الشديدة التى تمثل إجهادا للطفل أو فقدانا للطاقة.

فالنشاط الترويحى:

للفرد ينبغى ان يكون مخالفا لطبيعة العمل الذى يمارسه وبذلك يمكن ان يمده بالاسترخاء واللذة. فإن نتيجة النشاط الترويحى هى الانعكاس البدنى والنفسى الذى يساعد الفرد على متابعة مسئولياته اليومية دون ملل.

قيمة النشاط الترويحي:

١- يساعد على الاسترخاء، ولهذا أهميته فى الحياة الراهنة حيث يشعر فيها بالتوتر.

٢- يساعد الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة للتكيف الاجتماعى الناجح.

٣- يساعد على تحقيق الاكتفاء الذاتى بالنسبة لوقت الفراغ.

٤- يساعد على شغل وقت الفراغ فى عمل صحى نافع وبذا يدفع عن صاحبه، الكسل، ويرد عنه مؤثرات السوء.

٥- يكتشف الفرد أى أنواع النشاط الترويحى اكثر إرضاء له ولوقته وصحته، وظروفه الاقتصادية والبيئية.

٦- يساعد على تكوين مستويات خلقية رفيعة عن طريق اللعب الرياضى النظيف يتقبل الهزيمة بروح رياضية، وإنكار الذات من أجل الجماعة وغير ذلك من الاتجاهات الخلقية الرفيعة التى تنعكس على عمله، وفى تعامله مع الناس.

٧- تساعد الشاب على الثقة بالنفس وعدم الإحساس بالنقص.

وهذه كلها مقومات تساعد على نضج الشخصية والتمتع بالصحة النفسية.

أنواع النشاط الترفيهي:

يمكن تقسيمها الى أربعة فئات:

١- الألعاب الرياضية والنشاط الخارجى كالتنزه والرحلات.

٢- النشاط الإبداعى: كممارسة الهوايات.

٣- النشاط الاجتماعى: كالاشتراك فى الحفلات، وندوات مناقشة.

٤- النشاط المنزلى: كالمطالعة، والتليفزيون، والراديو، والفيديو.

وأخيرا:

أيا كان نوع النشاط المفضل لدى الشاب، فسوف يساعده على الخروج من دوامة العمل، ويكسبه جوانب متعددة من الناحية الترويحية، والمعرفية، والاجتماعية، والرياضية والصحية.

وبذلك:

يحقق لنفسه الصحة النفسية.. والشخصية الناضجة المتكاملة بعودته الى عمله بنشاط متجدد، وحماس متدفق، يعود بالفائدة عليه وعلى أسرته وعلى وطنه.

(٣) الصحة النفسية وإشباع الحاجات الروحية للشباب:

- تعتبر الحاجات الروحية مظلة واقية فى إشباع الحاجات الأخرى.
- الإنسان روح لابد ان تشبع – لا يستطيع ان يعيش بعيدا عن الله.
- الإشباع الروحى يحقق اتزان الشخصية، وتحقيق الصحة النفسية.
- الإشباع الروحى يعوض اى حرمان (الحرمان من حنان الأب أو الأم).

صفات الشخصية المشبعة روحيا:

- الاتزان وعدم الثورة أو العصبية.
- القدوة الحسنة فى التصرفات والسلوك.
- التمسك بالعدل والحكمة.
- الاندماج الاجتماعى.
- مثلا أعلى للأمانة وحب السلام.
- عارفا بوسائل الاقتراب من الله.
- القراءة والاطلاع فى الميدان الروحى، والاجتماعى، والعلمى.

– يقدم الخدمات والتوجيهات لمن يحتاجها.

دور الأسرة في إشباع الحاجات الروحية للأبناء:

– دعم التربية الروحية بين الأبناء.

– دعم صفات أساسية : التعاون، والمحبة، وتبادل الثقة بين الأبناء.

– المعاملة الصريحة، والتضحية من أجل الآخرين.

– يجب إن يسود الأسرة الوئام، ودعم المحبة.

– عدم وجود تيارات متناقضة.

– التمسك بالقيم الدينية، والتمسك بها (الصلاة .. والصوم.. الخ)

– القدوة الصالحة فى السلوك والآراء والأفكار.

– الوطنية وعدم التعصب.

– توفير أكبر قدر من السعادة لكل فرد بالأسرة.

– الإحساس بالانتماء للأسرة ولكيانها العضوى النابع من حب المجتمع.

– احترام حرية كل فرد، واحترام اختلاف الأمزجة الفردية.

– تشجيع نمو كل فرد فى حدود طاقته (الجسمى – والعقلى – والوجدانى– واللغوى، والعلمى، والاجتماعى).

وأخيرا:

تأثير الإشباع الروحى يساعد على نحو الشخصية، والطريق إلى الصحة النفسية:

(٤) الصحة النفسية والإشباع الجسدي للشباب

الحاجات الجسمية هى الحاجات الفسيولوجية اللازمة للإنسان لكى يستطيع إن يستمر فى البقاء.

- احتياجات تهدف الى بقاء الفرد: إشباع الجوع. والعطش . والتنفس. والإخراج.

- احتياجات تهدف إلى بقاء الجنس: الزواج. والتناسل. الأبوة. والأمومة.

أمور يجب ملاحظتها عند إشباع الحاجات الجسمية:

- التنظيم والتحكم فى الحاجة إلى الطعام- وتجنب الشراهة.

- ينظم وقت النوم، وتجنب النوم الكثير الذى يؤدى الى الخمول والكسل.

- تجنب العوامل التى تؤدى إلى النوم الهروبى.

- الابتعاد عن التدخين والمنبهات لانهما يدمران كل الجسم وخلايا المخ لانهما يدمران الشرايين.

- التريض فى الهواء الطلق والمشى أطول مدة ممكنة دون إرهاق.

- تجنب الإمساك، وعلاجه عند حدوثه.

- الاهتمام بالحصول على الفيتامينات والمعادن (كبسولة يوميا) .

- الاهتمام بالرياضة – وممارسة الهوايات.

(٤) الصحة النفسية.. وإشباع الحاجات النفسية للشباب

المقدمة

(١) الحاجة إلى الأمن.

(٢) الحاجة إلى الحب.

(٣) الحاجة التى التقدير.

(٤) الحاجة إلى النجاح.

الصحة النفسية.. وإشباع الحاجات النفسية للشباب

المقدمة:

الحاجة النفسية للفرد عديدة لا يستطيع الإنسان ان يواصل مسيرته فى الحياة بصورة سوية دون ان يشبعها. وهى لا تقل أهمية فيما يتعلق ببناء واستقامة الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية عن الحاجات الجسمية ونذكر منها ما يأتى:

(١) الحاجة إلى الأمن:

نظهر هذه الحاجة فى ميل الإنسان الى الشعور بالأمن من الناحيتين الجسمية والنفسية فمن الناحية الجسمية.

يريد الإنسان ان يغذى، ويأمن البرد والحر. ويبتعد عن الأشياء الضارة.

ومن الناحية النفسية: يرغب الشاب ان يحتمى بأسرته، وان يجتمع بأصدقائه، وان يفحص كل غريب حتى يعرفه ويطمئن إليه.

وتتغير متطلبات الشباب إلي الأمن حسب الذكاء:

فكلما ارتفع ذكاءه ازداد وعيه بالأخطار المحتمل ان يقابلها ولهذا فهو يتطلب الحصول على مصادر أمن أكثر ممن هم أقل منه ذكاء.

وتوفر الأمن ضرورى لضمان تقدم الإنسان فى مراحل العمر المختلفة إما فقدان الأمن للشباب فيؤدى إلى الخوف والقلق وعدم الاستقرار وكراهيته السبب فى فقدان الأمن للشباب فيؤدى إلى الخوف والقلق وعدم الاستقرار وكراهية السبب فى فقدان الأمن، وتوجيه النزعات العدوانية إليه.

أسباب الخوف عديدة جدا منها:

- الخوف من المخاطر التى تهدد الحياة.
- الخوف نتيجة العداءات التى تتولد بين الناس.

- الخوف من المستقبل.

- الخوف من العجز المالى.

- الخوف نتيجة عوامل التربية القلقة.

فيلاحظ أن بعض الناس تزداد لديهم درجة القلق والخوف ازديادا كبيرا نتيجة عوامل التربية الخاطئة. فالقلق أحيانا يكتسبهم درجاته العليا بسبب التربية، فالأم شديدة القلق يمكن إن يصبح أبنائها على درجة عالية من القلق حتى دون أن نقصد.

وللتغلب على الخوف واستعادة الأمن النفسى:

١- يتطلب ذلك مواجهة للسبب الرئيسى للخوف أو القلق.

٢- التعامل مع الآخرين حتى مع الشخص الذى يكون له رصيدا من العداءات بمحبة، حينئذ يساعد عدوه، ويعود الى حالة الاستقرار مرة أخرى.

٣- على الشاب يقوى علاقته بالله، الأمر الذى سوف يعطيه اطمئنانا داخليا مهما كانت ردود أفعال الناس تجاه سلوكه.

٤- فى حالات الخوف من المستقبل أو الخوف على الأطفال .. الخ سوف يكون الإيمان والعلاقة بالله هى الضامن الوحيد للتحكم فى هذا الخوف وتلاشيه نهائيا.

(٢) الحاجة الى الحب

يحتاج كل إنسان ان يشعر انه مرغوب فيه من الآخرين وبالتالى يبادلهم نفس الشعور.

فحياة الإنسان فى حاجة دائمة إلى المحبة فى جانبيها: تقديم المحبة، وتقبل المحبة.

الحب عنصر جوهرى لا يمكن الغناء عنه لنمو الشخصية السوية:

فقد تبين انه ليس من الميسور تحقيق الصحة النفسية للفرد بدون حب ولا يستطيع الفرد التمتع بالسعادة فى الحياة إذا كانت حياته تخلو من الحب فان لم تتخذ صورة الحب للإنسان، ينبغى أن تأخذ بصورة الحب لأشياء غير حية. كالكتب أو الصور أو التحف أو الزهور أو المال.. الخ ومع ذلك فأسمى مقياس للصحة النفسية وأسمى أنواع الحب وأعمقها شعورا حب الإنسان للآخر، أى حب الزوجين لبعضهما.

فالحب الزوجى: حب لا يتمركز حول الذات بل يستند إلى التضحية بالذات، ويرتكز على العطاء، ويقوم على التعقل والاستقرار ، والوفاء المتبادل فهو رزين، غير متهور. حب واقعى . حب قوى يساعد على الترابط الأسرى، وتكوين شخصيات قادرة على التغلب على تحديات الحياة.

(٣) الحاجة الى التقدير:

إن كلمة التشجيع والتقدير وان بدت أمرا بسيطا لها مفعول السحر فى نفوس الشباب. وجميع البشر يحتاجون الى التقدير أيا كان الذى قام بالعمل، وأيا كان هذا العمل سواء كان رسم صورة أو إعداد خطاب أو تطريز ثوب، أو طهى طبق من الطعام أو حتى حفظ درس من الدروس.

الإنسان يشعر بالسعادة عندما ينال التقدير، ويشعر بالمرارة عندما يجد النقد والتقريع.. وتساعد جرعات التقدير الثقة بالنفس التى يتلقاها الفرد من خلال تنشئته بالأسرة فى رفع مستوى طموحه، واجتهاده، والمساندة فى دراسته.. وينعكس ذلك فى عمله بعد تخرجه وبخاصة كشاب فى مقتبل حياته.

(٤) الحاجة إلى النجاح:

النجاح دائما يدفع الشخص الى مواصلة التقدم نحو تحسين سلوكه، وتحسين ما يقوم به من أعمال.. كما إن النجاح ينمى الثقة بالنفس أما الفشل فيؤدى الى فقد الثقة بالنفس ويدعو الى القلق والخوف ويشعر الشخص دائما انه لا يستطيع ان يقوم على ما

يريد أن يفعله، ويعيش متعبا، منطويا وتضيع كثير من الفرص التى يمكن ان تحقق نجاحه أو تقوده الى مستوى أعلى.

لذلك:

على الشاب ان يقوم بالعمل الذى يتناسب مع قدراته وظروفه، لكى يصادفه النجاح من خلال الثقة بالنفس وتجنب الشعور بالنقص.

كذلك عليه ان يقتنع بوضع حدود مناسبة لقدراته وعدم المبالغة فى الحماس والطموح المبالغ فيه حتى يتمكن من تنفيذ خططه ويتجنب الفشل ويحقق النجاح الذى يتمناه.

عليه أيضا أن يحاول مرات أخرى الى ان يصل الى درجة أعلى دون يأس ودون فقد الثقة بالنفس.

عليه أيضا إن يحاول تغيير فكرته عن نفسه، وغرس فكرة النجاح لديه بكل الوسائل الممكنة.. الأمر الذى يؤدى فى النهاية الى النجاح المطلوب وتقوى ثقة الشاب بنفسه.

(٥) صفات الشاب المتمتع بالصحة النفسية

فيما يلى صفات الشاب المتمتع بالصحة النفسية

١- هو الشخص الذى تتوافر له الشجاعة على مواجهة الأمر الواقع ثم القدرة على حل ما يعترض له من مشكلات، بدلا من التهرب منها والاعتماد على غيره فى أمر حلها.

٢- هو الشخص الذى يتفنن فن الحياة: فيستطيع ان يحيا فى انسجام مع نفسه وكذا مع أفراد المجتمع الذى يقيم به، على الرغم من المفاجآت والمنغصات التى لا مفر منها.

٣- هو الشخص الذى يخرج من الأزمات أقوى مما كان قبلها لانه يدين بمبدأ الفيلسوف كل ما لم يقبلنى يقوينى.

٤- هو الشخص الذى يتخذ من التفاهم وسيلته فى التعبير والتعامل مع الخير بدلا من العدوان، ويعرف ان الشعور بالحياة هو فى الإخفاق ثم فى النجاح. وفى الخطأ ثم الصواب، وفى الخطر ثم النجاة.

٥- هو الشخص الذى يعرف قدر نفسه: فيعمل على إن يكون يومه أقرب إلى الكمال من أمسه- متفهما الى الحكمة القائلة ما استحق من يولد من عاش لنفسه فقط- فتراه يستمد هناءته ورضاه من الاهتمام بهموم الغير، العمل على توفير الراحة لهم.

٦- هو الشخص الذى يدرك أن أوقية من المثابرة وسعة الصدر للنقد، أكثر قيمة من طن من التأمل والتفكير.

٧- هو الشخص الذى يبحث عن مواقع الخطأ فى شخصيته: ويعرف مواقع الذلل، ويتبين مواطن الضعف فيتجنبها ويبين مواطن الضعف، ويتجنبها.

٨- هو الشخص الذى يؤمن بأن السعادة تنتج عن أداء العمل على الوجه الأكل ومن شعوره بالقيام به على أحسن حال.

٩- هو الشخص الذى لا يهرب من الصعاب، ولا يخشى العقبات ويواجهها فى جرأة واحترام، وبإيمان وصبر وثقة بالنفس.

١٠- هو الشخص الذى يبتسم للصعاب فتبتسم له الدنيا ويحلو له ما فيها ويضحك فيضحك له العالم وكل ما فيه، وبذلك تزول سحابة الغم والكآبة عن عينيه. وعندئذ يرى الأزهار والرياض، فيملأ عبيرها صورة، وتطيب له الحياة، فالحياة جميلة.. وكل ما بها جميل.

١١- هو الشخص الذى يتميز بصفاء الذهن، وسرعة البديهة ويكون حاضر النكتة مشبعا بروح الرضى والمرح وينظر إلى الأشياء من ناحيتها المشرفة البهية

المتألقة المبهجة ولا يقابل أبدا فى أركانها المظلمة أو العابسة ويشكر الله فى السراء والضراء.

١٢- هو الشخص الذى يتحلى بالأدب والخلق المهذب وما من أحد يجهل أثر فالأدب أو السلوك القويم فى حياة المرء الخاصة والعامة، وحياة الأسرة ، وحياة المجتمع فالأب جوهرة نفيسة ساحرة، تأسر القلوب، وكذلك الصعاب وتساعد على سير عجلات الحياة سيرا حسنا لا عناء فيه ولا خطر.

١٣- هو الشخص الذى يدرك ان الملبس والمظهر الشخصى أمران هامان ولكن صاحبهما أكثر أهمية منهما، وان المرح والخلق الكريم هما بمثابة تصريح مرور باجتياز خضم الحياة للوصول الى ميناء النجاح.

١٤- هو الشخص الطموح، سريع الخاطر، مليح النكتة وذلك لان الفكاهة دليل على صحة العقل والنفس والإحساس بالسعادة والإرادة الحازمة التى تصاحب دائما سرعة الخاطر، وتفتق الحيلة، وتخلق الوسيلة.

١٥- هو الشخص الذى لديه عمق الشعور بالمسئولية فتنشأ فضائل الشخصية وقوتها وأهمها حب العمل والإخلاص فيه لا لما يدره من مال، بل لما يصدر عن تجويده من قوة الإحساس بالكرامة الشخصية، ولما فى حسن تأديته من قدوة صالحة، ولما فى إبداعه على أكمل وجه مستطاع من نقع مادى ومعنوى يشترك فيه الفرد والمجتمع على السواء.

الفصل الخامس

الأسرة..والصحة النفسية للأبناء

١– أهمية علاقة الطفل بأسرته

٢– وسائل تحقيق الصحة النفسية وشخصية المواطن الصالح

٣– السمات الأساسية للأسرة المتماسكة

٤– دور الوالدين لخلق المواطن الصالح

الأسرة..والصحة النفسية للأبناء

(١) أهمية علاقة الطفل بأسرته:-

إن الصلة بين الطفل وأسرته، أن لم توثق على أساس المحبة، والتفاهم والحنان المتبادل ، تؤدى حتما إلى انحراف سلوكه، واضطراب شخصيته مستقبلا وتبين من البحوث العلمية أن تفعيل نمو الشخصية بصورة سوية فى الطفل منذ نشأته أقوى سبيل لانحراف الشخصية فيما بعد.

وفيما يلى : دور الأسرة فى توفير الصحة النفسية للطفل الأمر الذى يساعد على خلق المواطن الصالح الذى يتصف بالشخصية المتزنة ، السوية ، الناضجة.

(٢) وسائل توفير الصحة النفسية للأبناء:

(١) الجو العائلى الهانئ الذى تسوده روح المحبة والتفاهم والتعاون من جميع الأفراد، يعطى الأبناء شعوراً بالاطمئنان، والثقة بالنفس، وتحميهم من القلق.

(٢) العلاقة بين الأبوين يجب ان تكون فى حالة وفاق، ومبنية على الاحترام المتبادل ، والتعاون مع مشكلات الحياة بحيث يضع كل منهما الأخر فى اعتباره دائماً.

(٣) يجب أن يكون لكل فرد من أفراد الأسرة قيمته واعتباره وأهميته دون تفضيل أحدهما عن الأخر، فالكبير يعطف على الصغير ويساعده، والصغير يحترم الكبير ويستشيره فى جو من الود والتفاهم.

وكى يمكن الجو الأسرى من تحقيق هذه الأهداف، لخلق شخصية المواطن الصالح الذى يتمتع بالصحة النفسية .. سوف يرتكز ذلك على جانبين هامين :-

(٣) السمات الأساسية للأسرة المتماسكة.ب

(١) يسود الوئام الأسرة

ذلك عن طريق الترابط بين أفرادها بالمحبة . ولكن ليس معنى هذا ان الأسرة المتماسكة لا تعرف الاختلافات أو التباين فى وجهات النظر.. ولكنه يقصد بالأسرة

المتماسكة انه لا تجعل من تلك الخلافات منازعات دائمة بل تجعل منها أداة لتوثيق العلاقة بين أفرادها.

(٢) عدم وجود تيارات متناقضة:

ان التيارات المتنازعة والمتصارعة إذا ما نشأت واشتددت فأنها تنتهى إلى تشتيت أواصر المحبة، وتفكك كيانها، وتكون كفيلة بتقطيع الأسرة إلى أحزاب وشيع، بحيث يشايع الأب بعض الأفراد، وتشايع الام أفراد آخرون، وينتهى الأمر إلى تقويض دعائم الأسرة وتفككها.

(٣) يقضي أفراد الأسرة وقتا كافيا بعضهم مع بعض:

وذلك إن الوقت الذى يقضى سويا بشكل عاملا أساسيا من عوامل توثيق الروابط.

ولا شك إن الأسرة التى لا يتقابل أفرادها الا لماما تكون واهنة ضعيفة قابلة للتفتت والتمزق بسهولة .

(٤) وجود آمال وأهداف مشتركة بين أفراد الأسرة:

وجود تلك الأهداف والآمال المشتركة بين أفراد الأسرة يضمن لها استمرار التماسك العضوى، وتكثيف الوجدان ، وقيام روابط مثبتة لا تتفكك ولا تنحل.

(٥) العدالة فى المعاملة:

أن أفراد الأسرة إذا ما لقوا معاملة متناسقة غير مشفوعة بالظلم، فانهم يسلكون فى خط واحد ، ولا يشوب علاقتهم أية فرقة أو أية كراهية ويعامل الجميع دون تفرقة بين الابن والابنة، أو الأصغر أو الأكبر.

مع مراعاة أن يلقى كل شخص المعاملة التى تناسب سنه ومكانته بالأسرة . فقد يكون بين الأبناء من هو سريع الانفعال ، فيجب معاملته بطريقة تتمشى مع

حالته. وكذلك معاملة الأطفال تختلف عن معاملة المراهقين بالأسرة.. الخ

(٦) يجب أن يتوافر الحد الأدني من مستوي المعيشة الذي يسمح بسد نفقات ومطالب أبنائها:

إلى جانب سد نفقات الأب والام، فليس بكاف ان يكون الأب غنيا بل يجب عليه ان يقف إلى جانب أبنائه وزوجته، وان يحسن التنسيق فيما بينهما، بحيث يشعر كل عضو بالأسرة بعدم الحرمان. وطبيعى ان الفقر الشديد او عدم التنسيق بين الحاجات والمطالب يؤدى إلى تخريق أوصال الأسرة وعدم تماسكها وفقدانها لعضويتها.

(٧) توفير القيم الدينية والأخلاقية التي يتمسك بها أفراد الأسرة:

يجب ان تكون الأسرة متماسكة بنفس القيم الدينية والأخلاقية وإلا تكون قيمها متصارعة وإلا فإنها تكون مدعاة للتفكك والنزاع فى المستقبل القريب والبعيد.

(٨) الاستعداد للتضحية من اجل الآخرين:

البذل من غير حساب، وبغير ترقب لنيل فائدة مقابل ما يقدم ، فالواقع ان الأساس الذى تقوم عليه العضوية الأسرية يجب ان يكون أساسا متينا. وهذا لا يتوافر لها إلا إذا كان كلا عضو بها مسوقاً لخدمة الآخرين، والبذل من أجلهم، والتفانى فى خدمتهم، والبعد عن الأنانية..

إما إذا شاعت الأنانية بين أفراد الأسرة :

وإذا كان كل فرد منها يتحين الفرص للحرص على النصيب الأكبر والاستمتاع بأكبر قدر من اللذة.

فالأمر ينتهى بتلك الأسرة إلى الانهيار والتصدع.

(٩) تجديد شخصية الأسرة بخبرات جديدة، وعدم الانغلاق على حدودها:

ذلك إن الأسرة كفرد واحد بحاجة دائما إلى اكتساب خبرات جديدة، والى إقامة

صلات متجددة مع الأشخاص الآخرين، كى تتلقى أفكارها واتجاهات تعمل على تقدمها فى الحياة.

والأسرة على هذا النحو بحاجة إلى الاحتكاك بغيرها من اسر بشرط ان تكون أسراً سوية، حتى تستطيع ان تتلقى عنها، وان تنال منها، وان تكتسب خبرات جديدة، وتقييم معها علاقات سوية.

وإنها بذلك تستطيع ان تتجدد وان تتماسك وان تصير أسرة حية متجددة تخلق شخصيات ناضجة متطورة .

وعلى العكس من ذلك، فان الأسرة المنعزلة تأخذ فى الضمور فى علاقاتها الاجتماعية ولا تجد أمامها منافذ جديدة، تتلقى عنها مقومات جديدة لتغذيتها وتنهض بمطالبها وتتقدم بها إلى الأمام.

(١٠) تمتع الأسرة بالجو الديمقراطى:

كى تتمتع الأسرة بالصحة النفسية وتحقيق شخصية المواطن الصالح ينبغى ان يتوفر لها الجو الديمقراطى، الأمر الذى يساعد شخصيات أبنائها وبناتها على الترعرع فى جو اقرب ما يكون الى التلقائية والتمتع وتفتيق مكونات الشخصية بحيث يتبدى ما بها من استعدادات كانت تظل فى الكتمان لولا توفر الجو الديموقراطى بالأسرة.

فيما يلى السمات التى تتميز بها الأسرة التى تتمتع بالجو الديموقراطى:

(١) **حرية التعبير:** حيث تسمح لكل شخص بالتعبير عن خلجاته بحرية من فرح أو حزن أو ارتياح أو انقباض، أو آراء أو إيماءات أو اقتراحات فيكون بذلك المسئول الحقيقى عن أقواله ولا يكون مجرد آلة لتسجيل تعيد إذاعة ما سبق ان تلقته من كلام او أصوات.

(٢) **حرية النقد:** على كلا فرد من أفراد الأسرة ان يفهم ان النقد على وجهه الصحيح، هو التعبير الموضوعى عن الفكر بقصد إصلاح خط معوج من

خطوط السلوك الفردى او السلوك الجماعى للأسرة وعلى الوالدين تنشئة أبنائهما على حرية النقد فى نطاق معين ووفق أسس يتم اتفاقهما صراحة عليها فى ضوء السن الذى يصلان إليها وفى ضوء الخبرات التى يحصلان عليها.

(٣) اخذ مقترحات كل فرد فى الاعتبار: لا يكفى ان يسمح لأفراد الأسرة بالتعبير عن خلجاتهم وأفكارهم ، ونقدهم ، بل يجب اكثر من هذا توفير الفرصة أمام كل اقتراح بعرضه للمناقشة .

(٤) تشجيع نمو كل فرد فى حدود طاقته: ويقصد هنا بالنمو الجسمى والعقلى والوجدانى واللغوى والعلمى، والاجتماعى. ولاشك إن الحرية إذا ما تكفلت لطفل، وأزيلت المعوقات من طريق نموه فانه يأخذ فى النمو إلى ان يصل الى النضج.

(٥) احترام الصغير للكبير: وعطف الكبير على الصغير: ويجب ان يفهم الاحترام بأنه ليس إعطاء الكبير فرصة للطغيان والسيادة على الصغير.. يجب ان يفهم الاحترام بأنه حب وتقدير وليس خوفا وامتهانا للشخصية.

(٦) توفير اكبر قدر من السعادة لكل فرد فى الأسرة ينبغى على كل فرد فى الأسرة ان يوفروا اكبر قدر من السرور والسعادة لكل منهم، والسعادة لا تأتى إلى أفراد الأسرة إلا إذا تعاونوا فى سبيل توفيرها وتنميتها وتخصيبها والاستمرار بها.

(٧) الإحساس بالانتماء للأسرة ولكيانها العضوى النابع من حب الجميع وهذا الانتماء لا يتأتى فى الواقع إلا إذا كان الحب بين أفراد الآسرة قوياً.. والوشائح التى يربطهم ببعضهم ببعض متينة، والإحساس بالانتماء الى الأسرة يمكن ان ينمى عن طريق الخبرات السارة التى يستخدمها أفراد الآسرة.. والتى يتلقاها أولئك الأفراد عنها باستمرار .

(٨) احترام حرية كل فرد.. واحترام اختلاف الأمزجة الفردية:

وكذلك ما بين أفراد الأسرة من فوارق فردية.

(ب) دور الوالدين لتوفير الصحة النفسية للأبناء:

(١) القدوة الطيبة:

ينبغى ان يكون سلوك الوالدين القدوة الطيبة للأبناء. فان لهذا اكبر الأثر فى طبع الروح الأسرية بطابع خاص ، هو الذى يحفظه الابن، وتشكل به شخصيته وينعكس ذلك على سلوكه فى مراحل حياة الطفولة ، ومستقبلا فيما بعد .

لذلك ينبغى على الوالدين

(أ) فى علاقتهما معاً:

(١) ان تكون العلاقة بينهما يسودها التعاون والمحبة والتقدير، حتى يتمكنا من مساعدة الأبناء على النمو فى جو هادئ بعيدا عن الصراعات الانفعالية التى تعوق توفير الصحة النفسية للأبناء وخلق المواطن الصالح.

(٢) ان تكون الروابط الأسرية قوية بينهما:

لان تدعيم هذه الروابط سوف يضيف قوة وقدرة للأسرة على تجمل أعباء الحياة ومشاكلها.

(٣) إظهار الشعور والتعبير عنه من كلا الطرفين للآخر:

وذلك بالتعبير بالتقدير والمديح والتشجيع والفهم السليم للمواقف سوف يرفع من معنويات الطرف الآخر وتزداد ثقته بنفسه، وبذلك يتوفر للأبناء القدوة الصالحة والمناخ الصحى الذى يستطيعون ان ينمو فيه جسميا ونفسيا واجتماعيا نموا طبيعياً.

(٤) ينبغى على الوالد ان يشارك الام فى بعض الأعمال المنزلية :

ليكون مثلا أعلى ، ونموذجا للأبناء، فى باقى أفراد الأسرة ليتجهوا نحو المساهمة فى ذلك للتخفيف على الام من عبء الخدمات الأسرية .

(ب) فى علاقتهما مع الأبناء:

(١) إن يتبعا معاملة ثابتة مع أبنائهما تجمع بين العطف والحزم .

(٢) إن يعطيا الأبناء فرصة الحرية مع إطار الضبط والنظام فنربى فيهم الثقة بالنفس.

(٣) إن ينميا فى الأبناء احترام حريات الآخرين ومساعدتهم.

(٤) إن ينميا فيهم القدرة على ضبط النفس وحسن التعامل مع الغير.

(٢) تجنب التدخل فى كل صغيرة وكبيرة:

يخطى الكثير من الأمهات والآباء بتدخلهم فى كل صغيرة وكبيرة فى حياة أبنائهم وبمحاولة تقييد تصرفاتهم بإرادة وبدون إرادة، وقد يلجئون فى سبيل ذلك الى وسائل العقاب والعنف والقهر، مما يترتب عليه كبت حرية الابن وإشعاره بالحرمان، فيصاب بالتردد، والجبن، والفشل فى تكوين النظرة الصائبة للأمور.

(٣) تشجيع النزعات الطبيعية للنمو:

على الآباء تجنب تعويض ما يشعر به هو من نقص كالنقص فى التعليم مثلا: او النقص فى الشخصية أو الفشل فى السيطرة على من حوله .

وهنا يتبع مع أبنائه وسائل شاذة عنيفة قد يقتل فيهم النزعات الطبيعية للنمو الحر، فيتعذر عليهم ان ينموا نمواً استقلالياً سوياً .

(٤) لتدريب الأبناء على احترام القيم والمعايير الأخلاقية والروحية:

(٥) ان المنزل المصرى يحتاج الى الوعى والمعرفة والتوجيه إلى وسائل التربية السليمة للأبناء، حيث ان معظم الآباء والأمهات لايبذلون جهداً مقصوراً فى توجيه أبنائهم، بل ربما العكس بإهمالهم تهيئة الجو المناسب للتربية السوية، مما يعطل إعدادهم أعدادا صالحا للحياة المستقبلية فالمجتمع لكى يكون سليما متجانسا يجب ان

يقوم على صفات أساسية مثل التعاون، تبادل الثقة بين الأفراد والاعتماد على النفس والمعاملة الصريحة المستقيمة .

فإذا لم يدرب الابن على هذه الصفات فى الأسرة عجز عن ممارستها فى حياته الاجتماعية بعد ذلك ، مما يؤدى إلى تفكك المجتمع وعدم وصوله إلى الرقى المطلوب.

(٥) إشباع الحاجات النفسية للأبناء:

ان لإشباع الحاجات النفسية للابن فى مراحل نموه المختلفة بطرق سوية لا تميل الى القهر، ولا تجنح فى التدليل، وأهمها الحاجة الى الأمن، والعطف والتقدير والحرية والنجاح والضبط.. لها تأثيراً واضحاً فى خلق شخصية المواطن الصالح عن طريق النمو النفسى السليم، وتجنيبه الشعور بالخوف أو النقص أو الفشل. وهنا يبدو اثر معاملة الوالدين واضحا فى عدم تحيزهم لواحد عن الأخر، أو تفضيل الولد عن البنت . فان لهذا التمييز آثارا سيئة من الناحية النفسية بعيدة المدى فى إصابة الأبناء بالغيرة التى قد تتحول مع الوقت الى شعور بالعدوان ، والرغبة فى الانتقام ، والتعويض عن العطف المفقود بوسائل شاذة.

(٦) الجزاء والعقاب بطرق سليمة:

إن اتباع نظرية الجزاء والعقاب منذ الصغر بطرق سليمة تؤدى بلا شك إلى تعريف الطفل بالخطأ والصواب ، يشترط ان يخلو العقاب من روح الانتقام والعنف وان يخلو الثواب أيضا من مكافآت الابن على ما يجب ان يقوم به من أعمال او يؤديه من واجبات حتى لا ينتظر المكافآت على كل ما يعمل مما يجعله أنانيا ، ضعيف الشخصية ، لا ينظر إلى الأمور نظرة طبيعية .

وكلما تحول الثواب من المستوى المادى إلى المستوى المعنوى او النفسى كان ذلك ادعى الى نمو الطفل نمواً سليماً نفسياً، وابتاعه السلوك المرغوب فيه بطريقة

افضل حاليا ومستقبلا.

كذلك لا يجب إن يعاقب الطفل على خطأ واحد اكثر من مرة ، وان لا يعود الوالدين إلى معايرة الطفل بهذا الخطأ بعد ذلك.

(٧) غرس القيم الدينية والروحية في الأبناء:

ويمكن تحقيق ذلك عن طريق:

١- المواظبة على الصلاة

٢- التمسك بالحشمة والوقار والطهارة الجنسية منذ نعومة أظافرهم ويصطبغون بها إلى حد إن مغريات العالم وإثاراته الشهوانية لا تستطيع أن تخرج منهم هذه العفة الأصلية والوقار العظيم .

٣- الوطنية وعدم التعصب : فالأسرة الأصيلة المتماسكة تشجع أبنائها منذ صغرهم على الاشتراك مع مواطنين مختلفون معهم فى الديانة والمذهب والعقيدة على مستوى الوطنية، وخدمة البلاد، وتأسيس دولة يسودها الوعى الوطنى، والإخاء بين المواطنين ، وتقديس المصلحة الوطنية فوق كل اعتبار .

إما الانعزالية والتقوقع والتعصب، فهذه دلالة على وجود روح الطائفية التى يلزم أبادتها فى الجو الأسرى المتماسك.

ويستطيع الوالدان ان يساعدا ابنهما على مواجهة أى تميز أو جفاء يبديه زميل له فى المدرسة مختلف عنه دينيا او مذهبيا ، وذلك بان يقدم الابن روح المودة، لا عن ضعف أو جبن، بل عن قوة وإفصاح عن الإيمان المعاش فى القلب .

وعلى الوالدين أن يرشدوا أبنائهم الى كيفية الحياة بصفاء روحى ونقاء اجتماعى خارجى بإيمان اختيارى داخلى فى القلب ووعى وطنى.

(٨) تبصير الأبناء بأن الدراسة المنظمة هى السبيل الأمن للثقافة :

وذلك بتبصيرهم بان المقررات تعتبر الف باء الثقافة ، ولكن يجب ان تضاف إليها أشياء أخرى كى تكتمل شخصية الشخص المثقف.. وتوعيهم بان النجاح فى تلك الدراسة شئ ضرورة مما يحتم على الوالدين ألا يبالغا أمام الأبناء ان المدرسة لا تكفل الثقافة للشخص كى لا يشعروا بالاحتقار الشديد للمدرسة والدراسة ، مما يعمل على انطفاء جذوة الحماس للدراسة المنظمة، ويظنون ان الانطلاق بغير هدى فيما يستهويهم من قراءة هو الطريق الصحيح للثقافة.

(٩) على الوالدين توفير الثقافة لابنائهما:

وذلك بالوسائل الآتية :

١) توفير الجرائد والمجلات: كى يعتادوا الاطلاع على الأحداث الجارية ، وعلى المقالات التى يسجلها الكتاب والصحفيين .

٢) توفير وسائل الإعلام بالمنزل .. وأهمها إلى جانب الصحافة الراديو .. والتليفزيون.. ولاشك ان الإذاعة والتليفزيون يعتبران اهم وسائل التوجيه والتنوير.

٣) تشجيع الأبناء على حضور الأفلام المفيدة ولاسيما العلمية .

٤) اصطحاب الأبناء فى معار ض الكتب وخير الكتب التى تروق لهم. وتشجيع الأبناء على اقتناء مكتبة خاصة بكل منهم . وان يعد الوالدان مكانا لها ودولابا خاصا بها يعتز به، وبمظهره ونظامه لان ذلك يقرب الكتاب إلى قلبهم.

٥) تشجيع الأبناء على حضور المحاضرات الثقافية والعلمية والدينية : مكن المستحسن إن يناقش الأب أبنائه فيما استمعوا إليه بالمحاضرة وإبداء الرأى .

٦) تشجيع الأبناء على قراءة سير العلماء، وما قرروه من مناهج نهجوا وفقها.

٧) جعل الحديث على المائدة ، وباجتماعات الأسرة أحاديث ثقافية بعيدة عن اللغو.

٨) تشجيع الأبناء على ارتياد المعارض والمتاحف، والوقوف على تاريخ بلدهم وعلى ما تضمنه المعارض والمتاحف من علوم وفنون.

(٩) على الوالدين توفير النجاح لابنائهما فى حياتهم المدرسية:

وذلك بالوسائل الآتية:

١- توفير المكان المناسب للاستذكار .

٢- مد الأبناء بالأدوات والكراسات والكتب المدرسية .

٣- الامتناع عن اقتحام جو الابن أو الابنة فى الاستذكار أو مطالبة بقضاء بعض واجبات الأسرة .

٤- الامتناع عن التشويش على الأبناء أثناء المذاكرة.

٥- تجنب الخروج إلى زيارات أو رحلات وترك الأبناء بالبيت للاستذكار .

٦- يجب مراقبة الأبناء عن بعد أثناء الاستذكار .

٧- قيام الأب أو الام بزيارة المدرسة من وقت لاخر. والاتصال بالناظر أو المدرسين للوقوف على أحوال الابن ، ومدى المواظبة على الدراسة ، والسلوك بالمدرسة وخارجها ورأى المدرسين فيه

٨- اكتشاف ما يتعثر فيه أو الابنة فى الدراسة . وذلك بتوجيه الرعاية الفردية .. والواقع ان المدرس الخصوصى يكون فى بعض الحالات ضرورة ملحة لا غنى عنها.. ومعنى الدرس الخصوص انه نوع من العناية الفردية والأخذ بيد المتخلف ببذل جهد فردى إضافى معه .

٩- لتشجيع الأبناء بالجوائز وبطاقات التشجيع: وذلك عندما يثبت تفوقهم أو عندما تقدم المدرسة إلى الأب تقريرا حسنا عنهم .

مما سبق يتضح إن من أهم الدعائم الأساسية لتوفير شخصية المواطن الصالح

الذى يتمتع بالصحة النفسية ، ان يحرص الوالدان على توفير الطمأنينة لابنائهما.

معنى هذا بتعبير آخر:

عدم إلقاء الرعب فى قلوب الأبناء والفتيات ، وتجنب استخدامك الضرب او إشاحة الخوف فى قلوبهم ، حتى ينمو الأبناء فى جو هادئ مطمئن يمكنهم من الحياة باطمئنان فى الأسرة ، وفى المجتمع مستقبلا.

قادرين من خلال اتزان شخصياتهم التغلب على العقبات والمشاكل التى تقابلهم بصلابة وقوة إرادة وعزم فيسعد الوطن بأعمالهم.

الفصل السادس

دور الأم فى توفير الصحة النفسية للأبناء

المقدمة :

(١) البيت المدرسة الأولى للطفل.

(٢) أم اليوم أوفر حظاً من أم الأمس.

(٣) الام.. وخلق المواطن الصالح.

(٤) صفات الأمومة الصالحة.

(٥) الام .. وسلوك الطفل.

(٦) الام.. وإحساس الأبناء بالثقة بالنفس .

(٧) الأمهات .. أنواع

وأخيراً......

دور الام فى توفير الصحة النفسية للأبناء

المقدمة:

إن الأعوام الأولى فى حياة الطفل هى اشد المراحل خطراً فى حياته بوجه عام، إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التى سيكون عليها الفرد فيما بعد...

لذلك:

تقع على الام مسئولية خطيرة لها أثرها البعيد، لا على العائلة التى هى أحد أفرادها فحسب، وانما على الوطن أيضاً، بل على العالم اجمع.. فان طفل اليوم الذى تقوم بكل حاجاته من غذاء الجسم، وغذاء النفس، هذا هو الطفل رجل الغد..

ومن رجل الغد هذا تتكون الأسرة، ومن مجموع الأسر يتكون الوطن، ثم أخيراً يتكون العالم.

فان الام فى بيتها تبذل كل جهد مستطاع، فى سبيل العناية بالصغار، هى فى الواقع تضع حجر الأساس للسلام فى بيتها، ووطنها، وللعالم اجمع. لأن الطفولة هى المرحلة الأولى فى حياة الفرد.

أذن:

فهى بمثابة الأساس الذى يقوم عليه البناء الخاص بتكوين شخصية رجل الغد اى المواطن الذى نرجو ان يكون ناجحا ، سواء كان رجلا ام امرأة.

(١) البيت المدرسة الأولى للطفل:

الام بصفة خاصة، كل شئ فى هذه المدرسة.. فعليها ان تقدم كل ما فى وسعها من جهد، فهى اقرب أفراد وأهل البيت الى الطفل: إلى جسمه، والى عقله، والى عواطفه فبحكم مكانتها هذه منه، أصبحت هى أول فرد يؤثر فى تكوين شخصيته خلال هذه الفترة من حياته.. أى السنوات الأولى له– فهذه السنوات : اشد

المراحل خطر فى حياته بوجه عام إذا سيتقرر كما ذكرت أعلاه نوع الشخصية التى سيكون عليها فيما بعد.

(٢) ام اليوم أوفر حظاً من ام الأمس

إن الام اليوم التى تنتظر أن تكون أما افضل من أم الأمس، لأنها حظيت بقسط أوفر من نور العلم، وتعددت لديها أساليب الثقافة التى من شأنها ان تعيدها على تدعيم الأسرة، وتفهم سلوك الطفل، مما لم يكن متوفراً حينئذ لدى ام الأمس.

فالأمومة الواحدة: هى التى تعتنى بغذاء الذهن ليستنير فى تنشئة الشخصية لتضج .. وهى التى تعرف كيف تجمع بين تنشئة أبنائها وسياسة بيتها ، وبين الحزم والعطف فى اتزان يشيع هناءه، وإلهاما حول أطفالها وزوجها... الأمر الذى يحفظ لها مكانتها خلال جميع مراحل حياتها، ويحمل طفل اليوم، ورجل الغد على تمجيد الأمومة ورعاية الأنوثة.

أم اليوم جديرة بان تعالج مشكلات أطفالها بطريقة غير الطريقة التى اتبعتها ام الأمس:

يجب عليها ان تضيف جديد إلى خبرات ام الأمس، وان تصحح ما كان شائعا من أخطاء وهذا يحتاج إلى توجيه بعض اهتماماتها الى التزود بما يقدمه لنا، من يوم الى يوم.. المشتغلون بدراسة الطفولة، واحتياجاتها النفسية، لا لتتلمس الحل للمتاعب التى تصادفها فحسب، بل لتقوم بالعلاج على أساس من الإدراك والوعى العلمى.

ينبغى على الام المقبلة على تنشئة الطفل الاستعانة بآراء المتخصصين:-

فالتنشئة النفسية للطفل لا تتم من تلقاء نفسها، بل هى علم وفن، سوف تجد الام فى آراء هؤلاء المتخصصين: مثل هذه الأحاديث وفى بعض المجلات والكتيبات التى تعنى بمسائل الطفولة، وأصول التنشئة النفسية الأولى للإنسان الصغير .. متعة كبيرة مظهراً ومخبراً

(٣) الام.. وخلق المواطن الصالح

الصفات العامة للمواطن الصالح:

هو الشخص الذى يواجه الأمر الواقع بشجاعة، والقدرة على حل ما يعرض له من مشكلات بدلا من التهرب منها او الاعتماد على غيره فى حلها.

هو الشخص الذى يتقن فن الحياة.. يحيا حياة منسجمة مع نفسه والآخرين.

هو الشخص الذى يخرج من الأزمات اقوى مما كان عليها.

هو الشخص الذى يتخذ من التفاهم وسيلة فى التعامل مع الغير.

هو الشخص الذى يعرف قدر نفسه.. الاهتمام بهموم الغير.

ما استحق ان يولد من عاش لنفسه.

السبل التي تساعد الام علي خلق المواطن الصالح:

ان تقوم بمهمة التربية بنفسها.

ان يسود البيت الجو العائلى الهانئ.

ان تهتدى فى ذلك برعاية الحاجات النفسية للطفل.

الام وخلق المواطن الصالح:

(١) الأمومة والحنان:

الحنان هو الذى يجعل من الطفل أنسانا سويا خاليا من الاضطرابات النفسية. وتكون علاقاته الاجتماعية سوية.. وحياته صريحة واضحة، وتتجه أفكاره الى جانب الغير على الدوام. والطفل المحروم من الحنان، ينشأ إنسانا مدمراً، يحاول ان يدمر الآخرين ويجرفهم فى تياره.. اغلب الانحرافات السلوكية، والجرائم يرتكبها إنسان فقد الحنان من الأمومة فى طفولته.

(٢) الأمومة وشخصية الطفل:

تسلح الام، ومعرفتها بوظائف الأمومة يساعدها على تدعيم حياة الطفل:

تدفع عنه الأمراض.

تخفف عنه الآلام.

تجنبه المخاطر أثناء عملية المشى وتناول الأشياء.

تجنبه ما يعانيه من صعاب فى تناول الأطعمة المختلفة.

تساعده على تعلم عادات الأكل والأخراج والاغتسال والحمام... الخ.

(٣) شخصية الام الصالحة.. والطفل:-

على الام تقع المسئولية الأولى فى تنشئة الطفل نفسياً، وصحياً، واجتماعياً ووجدانياً، فعليها:

- تلتزم بالصفات الحسنة.
- محاولتها الدائمة لضبط النفس والتحلى بالصبر.
- العمل على خلق الجو الأسرى الهانئ.
- تلجأ الى التعليم والتثقف فى جوانب التربية للأطفال بصفة مستمرة، من وسائل الإعلام، والأطباء ، والمجتمع .
- تجنب العنف والخشونة والألفاظ غير اللائقة.
- تجنب التفرقة فى المعاملة بين الأطفال .
- تحب أطفالها وتكون لقدوة الصالحة فى التعامل معهم.
- القدرة على اكتشاف الأعراض المرضية جسميا ونفسيا واجتماعيا وعاطفيا واتخاذ اللازم للمساعدة.

- تكون مصدر الحب والحنان والحكمة والعطاء.

(٤) الأمومة.. وتنمية قدرات الطفل:

- تلفت نظره الى الكتب الملونة.
- تحاول تكرار العبارات والجمل أمامه، والتحدث إليه بهدوء دون انفعال.
- تشجيعه على طلب احتياجاته بالقول.
- تعلمه من خلال اللعب. والمكعبات. وترغيبه فى حب الكتاب.
- تمده بالمحفزات والتشجيع بالقول وبالفعل.
- تكثر من ذكر مميزاته الذاتية دون التعرض لسلبياته كى تكسبه الثقة بنفسه.

(٥) الأمومة.. وتجنب العقاب البدني:

- يجب ان يشعر الطفل ان تعديل السلوك يسعد الوالدين.
- ينبغى تجنب التهديد بالعقاب. . او العقاب البدنى.
- العقاب البدنى لا ينجح فى تعديل السلوك الخاطئ. بل يؤدى الى الاضطراب النفسى .
- ويظهر الاضطراب النفسى بصور متعددة منها:
- العصبية . العناد. عدم الطاعة. التبول اللاإرادى . العدوانية. العنف . الانطوائية. اللجلجة. التخريب. الميل الى البكاء. الاكتئاب. الخوف . وأخيرا الفشل الدراسى مستقبلاً.
- وينبغى ان يعامل الطفل بصورة ودية بالإرشاد، والتوجيه، والحزم.
- على الام تجنب العصبية وتشرح للطفل كيفية تجنب الخطأ بهدوء عن حب الام وليس الخوف منها.

(٦) تعليم الطفل الكثير من الآداب الاجتماعية وآداب الجلوس:

- فى زيارة الأقارب. ودور العبادة. آداب الحديث، والطعام .
- تجنب الألفاظ النابية فى تعامله مع الأصدقاء.
- تعويد الطفل على سماع كلمات الود، والمجاملة، والحب، والفضيلة.

(٧) التزام الصدق والبساطة في الإجابة علي أسئلة الطفل:

- يراعى فى الإجابة على أسئلة مستوى عقليته، ومراحل نموه.
- تحفيظه الكثير من العبارات الدينية بالنغم والموسيقى .
- ان تكون الام مرنة فى حديثها مع طفلها صبورة متفاهمة بعيدة عن العصبية.
- ان تكون طويلة البال مستريحة الأعصاب ومرحة.
- يتخلل حديثها مع الطفل المدح والتشجيع وتوضيح مزايا سلوكه.

(٨) الام.. وضرورة تسلحها بالحكمة:

- تمييز بين أوقات المرح والجدية.
- تحل مشاكلها ومشاكل أطفالها بهدوء وصبر وبدون انفعال.
- تجنب العصبية والعنف والقسوة والعقاب البدنى والسخرية.
- تكون محبة لأطفالها، وتزرع فى نفوسهم الصدق والتعاون والتسامح.
- تزرع فى قلب طفلها حب الله وطاعته وتعليمه الفضائل والقيم الأخلاقية .
- تحترم أبناءها وتشجيعهم وتقدر جهودهم وتكون صديقة لهم .
- تعمل على إشباع حاجاته النفسية من حب . وتقدير . وتشجيع. ونجاح.. الخ.
- تجنب المواقف التى ثبت بالتجربة انها تثير غضبه.. فالوقاية خير من العلاج.

(٤) صفات الأمومة الصالحة

●ان تكون لابنها القدوة الحسنة والام المثالية.

●ان تعلمه الصدق فى الحديث والوفاء بالوعد.

●ان تزرع فى نفسه وقلبه الميل الى الخير.

●ان تنمى فيه طيبة الروح وحب التسامح الى جانب الوعى حتى لا يكون حملاً بين ذئاب.

●ان تضبط تصرفاتها، وانفعالاتها لتكون له القدوة فى التحكم فى عصبيتها.

●ان تنمى فى الطفل الإحساس بالجمال عن طريق البساطة فى اللباس وتجنب الإسراف ومراعاة الحكمة فى استخدام المال.

●ان تزرع فى قلبه مخافة الله فيما يفعل او يبذل.

●ان تعلمه أن حب الوطن من الإيمان .

●ان تفهمه ان الحسد ، والحقد، والضغينة، أمراض تقتل من تسكن فى قلوبهم، وعقارب تقتل بسمومها أصحابها.

●ان تفهم نفسية أبناءها فى كل مرحلة من مراحل السن، وما يناسب كل مرحلة من أسلوب التعامل والتقدير للمشاعر.

●ان تكون طويلة البال، مستريحة الأعصاب، ولا تجعل أولادها ضحية عصبيتها وقد يلتقط أولادها هذا الأسلوب فى تعاملهم مع بعضهم بينما المفروض فيها ان تكون قدوة لهم فى كل شئ.

●ان تكون مصدر الحب والحنان والعطاء والحكمة. فإحساس الطفل بالراحة والامان، وتكرار هذا الإحساس بمثابة اللبنات الأولى التى يتكون منها هذا الشعور.

●تصحيح أخطاء الطفل دون ان تتخلى عن حبه، وأشعاره بهذا الحب رغم العقوبة البسيطة.

●ان تكون الام صديقة لأبنائها، ولا تسخر منهم ولا ترهقهم بمشاكل الكبار.

(٥) الام..وسلوك الطفل:-

● تجنب سياسة عدم الثبات أو الخشونة أو السلبية الزائدة أو الليونة.

● التأنيب والتوجيه والإرشاد بدون انفعال إذا اخطأ ينبغى ان يبت فيه فى الحال دون تأجيل لمساعدة الطفل على فهم نتائج أفعاله الخاطئة.

● مساعدة الطفل على وجود مخارج لانفعالات غضبه الداخلية بطرق مقبولة اجتماعيا بتوجيه انتباه الطفل الكثير الحركة إلى اى شئ آخر وبذلك يتجه تفكيره نحو اتجاه آخر.

●تجنب اختلاف وجهات النظر فى طرق معاملة الطفل سواء كان معوق او سليم بين الوالدين والحماية الزائدة أو لضغط على الطفل بطلبات تفوق قدراته.

● التعرف على طبيعة الطفل واكتشاف نواحى القوة والتأخر والانحراف.

● تقدير الملكية الشخصية للطفل.

● مساعدة الابن على التغلب على نفوره من الأطعمة غير المألوفة.

● مساعدة الطفل على التخلص من صراعاته الداخلية فى مراحل السن المختلفة ومساعدته على تنمية روح الحرية والاستقلال ، والاعتماد على النفس.

– تعوده اللعب مع الأطفال الآخرين، ومصادقتهم لتخفيف من صراعات الكراهية والغيرة، والحسد، وتجنبه الانطواء.

● إشعار الطفل دائما بالحب والحنان والعطف.. فالحب الغذاء النفسى للأطفال بل هو قوام وجودهم ومعناه فى الحياة.. لن كل حرمان إذا سوء تقدير او تأجيل لحاجة الطفل لهذا الحب.. فى مستهل طفولته هو جرم فى حقه يؤلمه ألما بالغا يبقى معه ويؤثر على سلوكه، وفى بناء شخصيته، ومدى التكيف مع مطالب الحياة.

● توفير اللعب المختلفة التى تتناسب مع كل مرحلة سنيه.

● تجنب القصص الخالية غير المدروس.. لتجنب استمرار الأفكار الخالية البعيدة عن الواقع.

● توفير المكان المتسع الذى يساعد على الحركة والنشاط.

● توفير النواحى الترفيهية والرحلات والحفلات لتوسيع مداركه.

●تجنب الإكثار من النقد للطفل والسخرية منه .. وتجنب مقارنته بآخرين. لتجنب الغيرة الأمر الذى يدفعه إلى الكراهية، والثورة ، والعناد.

● لا يجوز أن يجاب الطفل لرغباته لمجرد صراخه وغضبه أو عناده،

● يجب أن نعوده على التفاهم والمرونة، والأخذ والعطاء.

● ينبغى شغل أوقات فراغ الطفل بطريقة تبعد عن التخريب مع مراعاة قفل الأدراج التى لا نريده أن يعبث بها.

● ينبغى تجنب وضع كل اللعب تحت تصرف الطفل. تستبدل اللعب من وقت لاخر وبذلك تحتفظ اللعبة بتشوقه الطفل إليها.

● التعاون مع دار الحضانة أو المدرسة.. لتيسير للطرفين ان يتفاهما ويتعاونا على اتخاذ انسب الأساليب التى تتفق مع طبيعة هذا الطفل من حيث استعداده العقلى، ونموه الجسمى، وتكوين عاداته الخلقية.. وغير ذلك من توفير له الصحة النفسية حاليا ومستقبلا.

تجنب تخصيص لكل طفل غرفة:

● مساوئ تخصيص غرفة خاصة للطفل:

●تمثل ثغرة للهروب من وحدة الأسرة والمشاركة الوجدانية للأسرة .

● يشب طفلا انانياً.

- يفقد روح الانتماء إلى الأسرة.
- يحرر نفسه مستقبلا من واجباته نحوها.
- تقلل من اختلاطه بأفراد الأسرة واخوته.
- تبعده إلى حد ما عن الرقابة.
- تتيح له فرص التراخى فى التزامه بالمعايير الأخلاقية والسلوكية.

وأخيراً:

أرجو أن يكون هذا الفصل قد حقق الغرض المطلوب منه، وهو توضيح دور الام فى حياة الطفل فى سنواته الأولى، وإعداده إعداداً صالحا للمراحل التالية، والتنشئة التى تجعل منه فى المستقبل فرداً ومواطناً صالحا، ينعم بالحياة فى المجتمع كما يستمتع بخدمته والإسهام فى رقيه وتقدمه، فتسعد به الأسرة، ويفخر به الوطن

(٦) الام.. وإحساس الأبناء بالأمن والثقة بالنفس

ان كل طفل سوى فى مراحل العمر المختلفة ، يسر ويبتهج بالثناء والتشجيع وبالشعور انه مرغوب فيه.. وهو يزهو بقدرته على اكتساب مهارات جديدة. وعلى استقلاله، وعلى عمل أشياء دون مساعدة من جانب الكبار.. ولذا فانه يحتاج إلى الحرية حتى يتمكن من اكتساب التجربة، ولكنها يجب ان تكون حرية فى حدود النظام والطاعة.

(١) الطفل.. وحاجته إلي الثناء والتشجيع:

يبدأ الطفل فى سنواته الأولى فى تكرار الأفعال التى يضحك منها الكبار ثم ينمو معه هذا الميل إلى جذب الانتباه واستدرار التشجيع.. مع مرور السنين وهو يلجأ فى ذلك الى كل وسيلة ممكن لجذب الانتباه..

فهذه التصرفات كلها تعبر عن حاجة الطفل إلى الحب. والثناء، والتشجيع،

وهى حاجات طبيعية .. ولا يجوز ان يخشى الآباء والأمهات إفساد طفلهم بالتشجيع والإطراء لمواهبه، بل لابد لهم من الثناء على ما يفعله، وان يستمعوا باهتمام الى ما يفعله او يرويه من كلام.

فإذا لم يفعلوا ذلك، شعرا الطفل بخيبة أمل، وكف عن الكلام.

(٢) وسائل تساعد على اكتساب الطفل الثقة بالنفس والشعور بالأمن:

التشجيع ينمى قدرات الطفل فتزداد ثقته بنفسه:

- يجد الطفل متعة عظيمة فى ممارسة الهوايات الجديدة:

فعندما يتعلم الطفل ذو السبعة شهور الجلوس، نجده يميل إلى الجلوس طول الوقت مادام مستيقظاً. ويغضب إذا ألزمناه الاستلقاء .. وبعد مدة يجد متعة فى الوقوف مستنداً الى الأثاث وفى جذب نفسه الى وضع الوقوف.. وفى الحبو وفى السير ماداً يديه أمامه. وفى إطعام نفسه وفى ارتداء ملابس ، وفى قضاء حاجته بنفسه.

وبعد ١٨ شهر يجد متعة فى المشاركة فى الأعمال المنزلية، وفى أداء بعض الأعمال بيديه بعد ان يراقب أمه أثناء أداءها.

وكل ذلك يحتاج إلى التشجيع.. وقد يحتاج إلى مساعدة الام فى الأيام الأولى ولكن ما ان يغدو الطفل قادرا على القيام بها دون مساعدة فيكون من واجب الام ان تتركه يفعل ما يستطيع.

(٢) إتاحة الفرصة للطفل للاعتماد على نفسه يزيد من ثقته بنفسه:

عندما يقوم طفل ذو تسعة اشهر بإطعام نفسه بنفسه ، فانه يحدث فوضى مخيفة ولكن عندما يبدى الرغبة فى ذلك (من ستة اشهر مضاعفة) فلابد ن إتاحة الفرصة أمامه.

فالطفل الذى تتاح له هذه الفرصة، يشرع فى إطعام نفسه دون مساعدة. مثل

الأطفال الآخرين بزمن طويل، إذ تحرص أمهات الآخرين على إطعامهم بأنفسهم لتجنب ما يحدثون من فوضى.

ويجب تشجيع الطفل ابن العامين على خلع ملابسه بنفسه، وعلى ارتداء جواربه وحذائه، وسرواله أيضا أن الأمر يتطلب ضعف الوقت فى عملية ارتداء الطفل ذى العامين ونصف عام أو الثلاثة أعوام. فأمه تستطيع ان تتولى ذلك فى نصف الوقت. ولكن إذا أتيحت له الفرصة تعود الاستغلال قبل أمثاله من الأطفال الذين لا تعطيهم أمهاتهم فرصة مماثلة.

وكذلك يتطلب إعداد المائدة أو طهو الطعام ضعف الوقت عندما يسمح للصغير بالمساعدة فيها، ولكن هذه المساعدة تكسب الطفل إحساسا بالأهمية، وتعلمه ان يستخدم يديه. وتمنحه الثقة وتهيئه للمهام الأكبر فى المستقبل.

فالطفل إذا لم تتح له الفرصة لممارسة هذه المهارات عندما تكون جديدة عليه سيفقد اهتمامه بها، وسيجد انه لا يريد ان يتناول طعامه بنفسه أو يرتدى ملابسه بنفسه، أو يستقل فى شئونه. وبمعنى أخر سنرى انه يرفض بذل الجهد..

تجنب الغضب لهفوات الطفل:

ان التشجيع يفعل المعجزات، فى حين لا يؤدى الغضب والضيق وتبسيط المهمة الا إلى الأضرار بالطفل نفسياً.

فإذا حدث مثلا أن سقط أحد الفناجين من يد الطفل عند إعداد المائدة. ويكون من الأفضل تجنب الغضب لهذه الهفوة، لأن مثل هذا الغضب يؤدى إلى فقدان الثقة بنفسه وقد تكون الحادثة قد وقعت رغما عنه.

- فيكون من الخطأ أن تمنعه من المساعدة فى المستقبل.
- ويكون من الخطأ إذا بالغنا فى القلق، وتصورنا انه لن يتمكن من التحكم فيما يحاوله فسيؤدى ذلك إلى فقدان الثقة بنفسه.

كما أن النصح المستمر بالحذر والانتباه لا يجدى شيئاً. فالطفل يتعود تجاهل هذه التحذيرات المستمرة .

ومن الخطأ ان نحمل الطفل شديد الحساسية مسئولية لا يكون قد تهيأ لها اذا ان إخفاقه يؤدى الى فقدانه الثقة بنفسه.

(٤) تشجيع الطفل علي التفكير المستقل، وعلي اتخاذ المبادرات:

يعتبر من الوسائل الهامة التى تساعد الطفل فى تعليمه الثقة بالنفس والاعتماد عليها واكتساب الشعور بالأمن إذا تركت الام للطفل أن يتصرف فى بعض الأمور وتبقى على مسافة قريبة منه لكى تراقب إلى اى مدى يمكن أن يحل بعض المواقف الصعبة التى يتعرض لها مثال ذلك:

إذا كانت لعبة موضوعة فى مكان عال ، فنجد الطفل يحاول الوصول إليها عن طريق إحضار كرسى، والصعود فوقه للوصول الى اللعبة التى يرغب فى الحصول عليها. وبذلك يساعد الطفل على اكتساب ثقته بنفسه إذا نجح فى تصرفاته.

(٣) الوسائل التي تساعد علي إضعاف ثقة الطفل بنفسه:

(١) الحماية المفرطة:-

إذا لم تسمح الام لطفلها بان تنمو مداركه وان يتعلم الاستقلال ، فإنها تفرض عليه ما يسمى بالحماية المفرطة . وهذه ترجع إلى رغبة الام (على غير وعى منها فى الغالب) فى إبقاء الطفل معتمدا عليها اعتمادا كاملاً دائماً.

مظاهر تصرفات الام في حمياتها المفرطة:

- هى التى تطعمه، وهى التى تلبسه ملابسه.
- هى التى تساعده على قضاء حاجته، وتنظيف جسده.
- على حين يكون الطفل السوى قد تعلم منذ أمد طويل يقضى بنفسه فى هذه

الجوانب كلها. وبذلك يبقى طفلا غير مستكمل النضج غير قادر على الاندماج مع الأطفال الآخرين بسهولة. مرتبط بمريلة أمه ولكنه كثيرا ما يشعر بالغضب عليها لأنها لم تمنحه الاستقلال.

أشكال أخرى من مظاهر الحماية المفرطة:

- تظهر الحماية المفرطة فى أشكال أخرى متعددة.
- قد لا تسمح الام لطفلها بالخروج خوفا من ان تبتل قدماه، أو خوفا من البرد، أو من ان يلعب مع الأطفال الأشقياء، أو من أن يكتسب لهجتهم وأسلوبهم أو أن يجرح نفسه فى لعبه معهم.
- تمنع الام طفلها من اللعب فى المنزل على هواه، وتتدخل باستمرار لمساعدته فى لعبة. وهى تشجعه على استخدام كلمات الأطفال الصغار، بل تدلله كالصغار عندما يكون قد اصبح فى مرحلة لا تسمح بذلك.
- وكثيرا ما نرى أطفالا فى السادسة او السابعة مازالوا يعتمدون فى ارتداء ملابسهم على أمهاتهم ، لأنه لم تتيح لهم هذا الفرصة لاداء ذلك بأنفسهم.

أسباب الحماية المفرطة:

تظهر الحماية المفرطة من الوالدين نحو الطفل، وبخاصة عندما تكون الام قد مرت بحياة غير سعيدة. فتبذل جهدها لتحصل من طفلها على اكبر قدر ممكن من الحب.

تظهر الحماية المفرطة إذا كان والد الطفل قد مات، فتعوض العذاب النفسى من فراقه بالحماية الزائدة للطفل.

إذا جاء الطفل بعد انتظار طويل، أو بعد تكرار فقد أطفال.

- عدم توافر الهناءة الزوجية.

● إذا كان الطفل من جنس مطلوب، وكان مولده بعد كثير من أطفال الجنس الآخر.

مضار الحماية المفرطة:

● اعتماد الطفل اعتمادا كليا على الام. الأمر الذى يؤدى إلى ضعف ثقته بنفسه.

● عدم لقدرة على الاتصال بالغير اتصالا منتجا.

● ظهور التمرد على هؤلاء الأطفال المبالغ فى حمايتهم بمجرد ان يستطيعوا الإفلات من البيت، ويكونوا معرضين للحوادث اكثر من غيرهم.

● يفقد الطفل الاعتماد على نفسه، ويكون لذلك آثار سيئة عليه فى المستقبل.

(٢) الإفراط في النقد أو البحث عن الأخطاء:

● يكون لذلك أثره البالغ فى أضعاف ثقة الطفل بنفسه.

● ويزيد الأمر صعوبة إذا كان هناك من الأقارب من يعيشون فى نفس البيت فيشاركون فى توبيخه وتأنيبه والسخرية منه، الأمر الذى يؤدى إلى الإحساس بالاكتئاب ، والاضطراب النفسى الذى يؤدى إلى أعراض نفسية وصحية متعددة.

وهناك كثير من الأطفال المضطربين نفسيا نتيجة التعنيف المستمر من المحيطين.

(٣) السخرية من أخطاء الطفل أو مخاوفه أو خجله:

● لا يجوز أبدا أن نسخر من أخطاء الطفل أو مخاوفه أو خجله.

● كما لا يجوز ان نناقش عيوب الطفل أمامه، ولاسيما فى وجود أشخاص غرباء. ان مخاوف الطفل تعد فى نظره واقعية تماما،ومن الخطأ ان نسخر منه.

- كما لا يجوز ان يقال شئ عن خجله أو عيوب نطقه أو تخلفه العقلى أو تصرفاته فى وجود الطفل.
- كما لا يجوز ان يقال انه ضعيف أو مرهف التكوين.
- فقد ثبت من البحوث أن لمثل هذه الملاحظات أثرها البالغ فى الطفل، ولا يترتب عليها غير الضرر النفسى.

(٤) إطلاق الكبار على الطفل أوصاف تفقده ثقته بنفسه:

من الأسباب الهامة لفقد الطفل ثقته بنفسه، ما يطلقه الكبار عليه من أوصاف . فكثيرا ما يصف الآباء والأقارب أحد الأطفال بانه : الخائب فى استخدام يديه أو الطفل الشقى، أو الطفل العنيد . فهذه الأوصاف تفقد الطفل ثقته بنفسه، وتفقده الشعور بالأمن.

وأخيراً مما سبق:-

مما سبق نرى ان الثقة بالنفس والشعور بالأمن والاعتماد على النفس من أهم الأسس الحيوية لإشباع الحاجات النفسية للطفل فى مراحل العمر المختلفة فان إشباع حاجاته النفسية فى هذا الجانب تساعد على خلق شخصيات ناجحة مستقبلا، قادرة على تحمل المسئولية وعدم الاعتماد على الآخرين.

ان قوة الخلق والشخصية والشجاعة والعزم والأمانة والاتزان والثقة بالنفس والرغبة فى ان يكون الإنسان خيراً.. إنما تبعث كلها من شعوره فى طفولته بدفء الجو الذى يعيش فيه، ومن خبرته بأنه موضع الحب والثقة والاحترام . وان جهوده تلقى من المساندة والتشجيع ، ثم فى الثناء والتقدير ما يستحق.

وما اكثر ما يعرض للأسرة من فرص لتنمية هذه الفضائل فى صغارها كل يوم.

(٧) الأمهات.. أنواع:-

الأمومة اسمى المشاعر الإنسانية عند المرأة.. ، وهى ينبوع الحنان والعطاء. ورغم ان الأمومة مسئولية وجهد إلا ان الام الحقيقية بحكمتها وصبرها تستطيع ان تواجه كل صعاب الحياة، بل وتتخطاها بصدر رجب.. وذلك بالعطاء من جهدها وشبابها وصحتها وأخلاقها.

ومع ذلك: فكل ام لها حبها وطريقتها وأسلوبها فى تربية أبنائها، وكل ام حريصة على مصلحة أولادها، وتسهر على رعايتهم ، وتبذل كل ما تملكه من اهتمام ورعاية فى سبيل سعادتهم.

ولكن مجرد الحرص على مصلحة الأولاد والسهر على رعايتهم، وبذل الجهد فى سبيل سعادتهم ليس طريق السعادة دائما..

فقد تقوم بكل ذلك، ومع هذا فلا تستطيع ان تبلغ الغاية التى ينشدها، ولا ان تحقق الهدف الذى تريده..

وذلك: لأن الهدف شئ. وطريقة الوصول إليه شئ آخر.

النوايا هى أطيب النوايا.. ولكن الطريق لتحقيق هذه الأهداف والنوايا يختلف باختلاف الأمهات.. والأمهات من هذه الناحية أنواع مختلفة وأشكال متباينة.. فعلى كل ام ان تعرف مكانها وتحدد موقفها من أنواعها حتى تستطيع ان تؤدى رسالتها على الوجه الأكمل، وتبلغ بأولادها حدود الآمال التى رسمتها لهم.. وعليها ان تكافح وتحاول التخلص من السلبيات التى تعوق وصول أبناءها إلى التنشئة السليمة..

من خلال التعرف عل الصفات والأسلوب السوى الذى يساعد على تحقيق الصحة الجسمية والنفسية والعاطفية والاجتماعية للأبناء.

وفيما يلى : سوف أوضح الأنواع المختلفة للأمهات :

(١) الام المتفانية:

مما لا شك فيه ان الام مسئولة الى حد كبير عن تكوين شخصية ابنها وأخلاقه فهى اكثر الناس التصاق بصغيرها، ولذلك فان الطفل الصغير يعتمد على أمه اعتمادا يكاد يكون كليا.. فهى دائما ملاذه، الذى يلجأ إليه فى حل مشاكله، والخروج من المأزق الذى يتعرض له.. ولهذا فان الروابط تبلغ أقصى قوتها بين الام وابنها ، حتى أن هذا الابن فى سن معينة يشعر بالغيرة عليها من والده.. ولكن هذا الموقف سرعان ما يزول ليتحول إلى علاقات مع الآخرين خارج الأسرة.

وفى ظل هذه العلاقات يستطيع الابن الذى بلغ سن الشباب ان يختار رفيقه حياته.. وإذا سارت الأمور على هذا النحو قلنا ان الطفل قد تطور طبيعياً وأصبح شابا سوياً . ولكن الأمور لا تسير فى هذا الطريق دائماً: ففى بعض الأحيان يكون تأثير الام على ابنها شديداً مما يفسد تطوره العاطفى، ويصبح الابن معتمداً على أمه كل الاعتماد لا يكاد يتصرف أو يأخذ اى قرار دون مشورتها.

وهذه هى الحالة التى يعرفها علماء النفس باسم ، عقدة الام.

من نتائج هذه العقدة:

لا يستطيع الشاب ان يفصل حياة العزوبية ، لأنه لم يلتق بالمرأة التى لها صفات أمه.. أما إذا وجد الفتاة التى تشبه أمه فقد يجد فى الاندماج العاطفى ، والاتصال الجنسى بها مصاعب كثيرة..

فقد يرعى فى هذه الأمور خيانة لأمه واعتداء عليها.

مما سبق تتضح الآثار المدمرة للام المتفانية:

فى بعض الأحيان تعانى الام من مشقاه، حياتها الزوجية فتتصرف بكل كيانها إلى طفلها، تغدق عليه حنانها، وتحيطه بكل أنواع الحب والرعاية والتدليل، لأنها تجد فى هذا بعض التعويض.. وهكذا يزداد تعلق الام بابنها وتعظم سيطرتها عليه مما

يفسد نموه النفسى، ويصيب حياته العاطفية بأكبر الأضرار..

دور الام المتفانية لتحقيق السعادة لأبنائها:

على الام ان تكون واعية لدوافع سلوكها حتى لا تنساق وراء محركات خفية تؤذى أولادها . ومن القواعد الهامة التى ينبغى على الام أن تتبعها:

- تشجع ابنها على الاختلاط بالآخرين ويتجنب الوحدة.
- تترك بين الحين والآخر مسألة الإشراف عليه لغيرها حتى يتعود الاختلاط والتعامل مع الآخرين.
- تبذل كل ما تستطيع من جهد فى سبيل الثقة بنفسه والاعتماد عليها .
- توجه إليه دائما الإرشاد والتوجيه الذى يساعده على الاعتماد على نفسه، وتجنب الاعتماد على آخرين فى تدبير شئونه.

وأخيراً:

فان الام التى تجعل من هذه القواعد أسلوبا لها فى تربية أبناءها، سوف تجنى ثمرة ذلك استقراراً له فى حياته المستقبلية واعترافا مما قدمته من جميل.. الأمر الذى سوف يحقق لها السعادة والراحة النفسية والرضى عن نفسها لتحقيق الأهداف التى ضحت وجاهدت لتحقيقها ولإحساس الأبناء بالاستقلال والاعتماد على النفس .. الأمر الذى يساعدهم على الحياة المستقبلية السعيدة.

(٢) الام الهوائية:

وهى فى الواقع من اخطر أنواع الأمهات ، لأن أهم صفاتها هو التقلب والانتقال من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار.. فبينما هى هادئة صافية حينا، إذ بها صاخبة عاصفة حينا آخر.. والطفل المسكين حائر إزاء تصرفاتها، لا يدرى كيف يكون سلوكه معها، لأنه فقد الميزان الذى يستطيع ان يقيس به ردود أفعالها، فهو لا

يدرى على وجه اليقين ما الذى يرضيها ، وما الذى يبعث فى نفسها الهدوء ، وما الذى يثيرها.

صفات الام الهوائية:

من ابرز صفاتها:

أنها خيالية بعض الشئ.

ولا تلتزم بالنظام فى شئون بيتها وتصرفاتها مع أولادها، تنم دائما على عصبية واضحة.

لا تستقر على رأى معين : أحيانا نراها شديدة الاهتمام بأولادها، تحرص على نظافتهم، وعلى ان يؤدوا واجباتهم المدرسية فى مواعيدها، وفجأة ينقلب الاهتمام إلى إهمال يكاد يكون كاملاً. لا حرص على نظافة ولا سؤال عن واجب مدرس.. والصراخ هو أسلوبها فى الحديث والضرب هو طريقتها فى التوجيه.

تأثير الام الهوائية علي أولادها:

على الرغم من أن هذه السيدة تحب أولادها، وترغب فى الخير لهم، الا ان بأسلوبها فى معاملتهم إنها تجعل بينهم:

أفراد غير مستقرين، لا يستطيعون ان يثبتوا على رأى، او يقطعوا بوجهة نظر .

هم دائما من الطراز المتردد الذى لا يستطيع ان يميز بسؤاله الحق من الباطل ولا الخير من الشر ، ولا الصواب من الخطأ.

واجب الام الهوائية:

واجب الام التى تعرف إنها من هذا النوع ان تراجع موقفها فى هدوء..

ولابد ان تأخذ نفسها بالحزم حتى تستطيع ان تغير أسلوب حياتها..

عليها ان تفكر فى كل معاييرها المستقرة ونظرتها المتقاربة، حتى لا تصيب

أولادها بالحيرة ولا تعرضهم للبلبلة، والصراع والاضطراب النفسى ، والتشتت فى الفكر والعقل.

(٣) الام اللامبالية:

ولا شك أنها هى الأخرى اكثر الأمهات خطرا على أولادها. لم تكن هى بالفعل أكثرهن . خطراً ومواقف اللامبالاة وعدم الاهتمام وترك الحبل على الغارب للأبناء له أسباب كثيرة منها:

معاناة الام أثناء طفولتها بالقسوة والخشونة من أبويها، تعرضها الى الكثير من ألوان العقاب بسبب وبدون سبب.. ولهذا تلجأ الام الا تكون معاملتها لأولادها كمثل المعاملة التى لاقتها من أبويها.

دور الام اللامبالية نحو أبناءها:

- لا تلجأ إلى أسلوب العقاب لأبنائها أطلاقاً .
- تجنب الخشونة والقسوة فى معاملتهم.
- لا تترك لأبنائها حرية كاملة يتصرفون من خلالها كيفما يشاءون. فالمراهق او الشاب الذى لم يبلغ درجة كاملة من النضج لن يستطيع ان يتحكم فى أهوائه وعواطفه، وربما تورط فى أخطاء لا يسهل إصلاحها فيما بعد.
- تجنب ترك الأبناء يتخبطون فى ظلمات الفوضى دون شعاع يهديهم فهو اخطر ما يمكن أن تفعله أم بأبنائها.

فالأبناء مهما ابدوا من سعادة بالحرية التى يملحها لهم الآباء والأمهات فانهم فى أعماقهم يحسون حاجة ملحة إلى أن يوجههم، ويحسن تبصرهم بعواقب الأمور.

- ينبغى ان تكون الام الشعاع الذى يهدى الأبناء إلى الطريق والسلوك السليم وتجنب الأخطاء..

• ينبغى ان تجعل الام من وقتها ساعة أو بعض الساعة تتفرغ فيها لأولادها فتتحدث إليهم ويتحدثون إليها.. لتسمع منهم ويسمعون منها.

• ينبغى على الام ألاتحرم أبناءها من توجيهاتها البناءة، وتشعرهم باهتمامها.. لان إحساسهم بعدم مبالاتها سوف يحطم نفوسهم.. لذلك ينبغى أن نكون دائماً..

الام الراعية.. الام الموجهة.. الام المرشدة.

(٤) الام الصارمة:

وعلى نقيض الام اللامبالية توجد الام الصارمة ـ التى يكسو العبوس معظم الوقت . ان لم يكن الوقت كله. فماذا يكون صدى مثل هذه الام على حياة أبناءها.

تأثير الام الصارمة على أبناءها:

ستكون العلاقات المميزة لأبناء هذه الام:

• الانطواء على النفس،، الخوف من الناس، وعدم الثقة بالنفس، التمرد .

أعراض الاضطراب النفسى أو العقلى: مثل التبول اللاإرادى، التعثر فى الكلام، والتشرد، العدوانية، العنف، العناد، عدم الطاعة، الهروب، التأخر الدراسى أو الفشل الدراسى..

• أعراض أمراض عقلية : كالفصام. والاكتئاب.. ولوثة الهوس

أسباب تأثير الام الصارمة على أبناءها:

لا تسمع لرأى يبدونه، ولا تستجيب لصرخة شكوى أو همسة رجاء تصدر عنهم، وبهذا يشعر الابن أو الابنة بروح الهزيمة تملأ نفوسهم. وتنفذ إلى أعماقهم، وربما استمر معهم هذا الإحساس طوال حياتهم. فيكون أسلوبهم هو التخاذل وعدم القدرة على مواجهة مشاكلهم مستقبلا.

واجب الام الصارمة نحو أبناءها:

على الام ان تعيد النظر فى الطريقة التى تلجأ إليها فى تربية أبناءها .

عليها أن تتخلى عن أسلوبها الجاف أو القاسى فى المعاملة.

عليها أن تشعر طفلها فى كل الحالات بأنها تحبه ، وستظل تحبه حتى وان تعرضت بعض أعماله للنقد أو تعرض للعقاب.. فانها تحبه. فالحب والحنان والعطف والرعاية والرقة.. كل هذه الأشياء، هى الغذاء النفسى للطفل، والذى تتغذى عليه شخصيته، والتى يلتمسها الصغير عند اقرب الناس إليه وأشدهم التصاقا به وهى أمه..

لذلك : إذا افتقد الطفل الحنان والحب والعطف، فأننا نتوقع ان يصاب باى مرض نفسى أو جسمى، أو عقلى .. لذلك فعلاج هذه الاضطرابات هو حب الام .

(٥) الام القلقة:

هى الام التى تشعر دائما.. بالخوف والقلق.. وخوفها فى معظم الحالات وقائم على غير أساس، انه خوف وهمى، وأحيانا تكون مخاوف مرضية تجعلها تسلك سلوكا غير معقول، وغير مستساغ اجتماعيا. تحس بالضيق والتبرم مما يؤدى بها إلى سلوك غير سوى.

سلوك الام القلقة:

خوفها الشديد .. من منظر الفأر أو الصرصار.

خوفها الشديد من الظلام أو هلعها إذا وجدت نفسها فى غرفة مغلقة.

خوفها الشديد.. من الإصابة بالأمراض واستمرار تنظيفها ليديها إلى أن تدمى ونيزف منها الدم.

تأثير الام القلق علي أبناءها:

سوف تنقل هذا القلق والخوف إلى كل من حولها وعلى رأسهم أبناءها وبناتها.

- ستسلبهم الإحساس بالطمأنينة والفرحة.
- تدفعهم إلى عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على اتخاذ القرار.
- التأخر أو الفشل الدراسى ..
- يصاب الأبناء بأمراض نفسية ، نتيجة البث فيهم بمخاوفها المرضية.

واجب الام نحو نفسها التخلص من هذا القلق والمخاوف:

تحاول أن تتخلص من القلق وأعراضه.. لتجنب إصابة أبنائها بالاضطراب النفسى.

إذا لم تستطيع التخلص من هذه الأمراض .. ينبغى أن تعرض نفسها على الطبيب النفسى لعلاجها.. وتجنب إصابة أبنائها بالأمراض النفسية.

(٦) الام المثقفة:

من الطبيعى أن الام المثقفة تبث ثقافتها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة فى أبنائها . وإذا كانت تهتم بالكتب. ومصادر المعرفة ، فأنها تجب أذن المعرفة ومصادرها ووسائلها لأطفالها. فينشأون على حب المعرفة والتشوق إلى آفاقها.

وطريق حديث الام.. وما تستخدمه من مفردات لغوية ينتقل بالتالى إلى الطفل. فيجب إلا تنسى ما يمكن أن تطعم به الام أطفالها من مثل عليا فى الحياة، وما يمكن أن تنقله اليهم من قيم، ومن اتجاهات أخلاقية وأساليب سلوكية متنوعة.

وأخيراً:

بعد هذه الجولة: ما هو نوع الام التى ينبغى آن تحرص على تحقيقه..

يقول علماء التربية والطب النفسى : لا بأس أن تكونى أم حازمة تحسن التوجيه والقيادة ولكن الحزم ليس معناه القسوة، وليس معناه التهجم..

لا تنسى ان تكون الابتسامة هى الإطار الذى يشع منه الحب على جو الأسرة والأولاد.

ولا تنسى أيضا الفهم.. ان للأطفال عالمهم الخاص الذى يختلف عن عالم الكبار .

وأنت إذا رجعت ماضيك ايام الطفولة ، وإذا قرأت بعض الكتب عن نفسية الطفل وطريقة نموه، فلابد أن التسامح سيكون هو أسلوبك المفضل فى التعامل مع صغارك.. أن الاعتدال فى كل شئ هو خير صفة ينبغى أن تتصف بها الام الحنونة، العطوفة، الحكيمة.

ولذلك: فعلى كل أم أن تكون لها وقفة شجاعة مع نفسها. وان تتعرف على مكانها من هذه الأنواع من الأمهات، فإذا كانت واحدة منهن فلا تتردد لحظة فى محاولة التغير لسعادة أبنائها.. وهى لا شك حريصة عليها مستعدة لأن تبذل فى سبيلها كل جهد، حتى لو كان ذلك يؤدى الى تغير طباعها وتبديل عاداتها لمصلحة وسعادة أبناءها، حالياً ومستقبلاً.

الفصل السابع

دور الاب فى التنشئة النفسية للأبناء

المقدمة :

(١) المؤثرات البيئية .

(٢) أثر مشاركة الأب لزوجته فى تنشئة الأبناء.

(٣) دور الاب فى تنشئة الأبناء.

دور الاب فى التنشئة النفسية للأبناء

المقدمة:

جرى العرف على أن تنشئة الطفل، وخاصة فى الفترة المبكرة من حياته، هى الأم وحدها. ولقد كثر الحديث وتنوع عن الدور الذى ينبغى أن تقوم به الأم فى تنشئة أطفالها. وأصبح من الحقائق المقررة أن علاقة الطفل بأمة فى السنوات الأولى إذا استقرت على أسس وطيدة من الحنان والرعاية والإدراك لحاجاته وحسن التناول لهذه الحاجات، مهدت له السبيل الى الثقة بنفسه والتعرف على ذاتيته، وتحقيق الشعور بالانتماء والطمأنينة..

وهى الأسس التى يرى الطب النفسى ضرورة توافرها لكى ينعم المرء بصحة نفسية تهئ له فيما بعد سبيل التنمية لما لديه من قدرات، والتوفيق فيما سيضطلع به من مهام، وحسن التكيف فيما سيقيم من علاقات، والتعرف الى السعادة وممارستها كخبرة حية تشيع فى حياته الهدوء وتعينه على الاستمتاع اذا لقى النجاح، وتعصمه من الانهيار إذا صادفه الفشل.

وقد يكون صحيحا أن القدر الأكبر من مهمة التنشئة النفسية للطفل فى الفترة المبكرة يقع على عاتق الأم. ولكن أصول التنشئة السليمة تقضى بأن يكون للأب دوره أيضا، وبعبارة أخرى يمكن القول أن تنشئة الطفل مهمة ومسئولية مزدوجة، لكل من الأم والأب دور فيها.

ومن البديهى ان يختلف دور كل منهما كما وكيفا وفقا لمرحلة النمو التى يمر بها الطفل، ولظروف الحياة لكل منها، وخاصة بعد ان تفتحت فرص العمل أمام المرأة، وأصبحت المرأة العاملة ظاهرة تتجه الى الثبات والاستقرار فى مجتمعنا.

(١) المؤثرات البيئية:

ولما كانت المؤثرات البيئية اثناء الطفولة المبكرة تكاد تنحصر فى الوالدين ولما

كان الحب والقبول لازمين لتحقيق الطمأنينة للصغير، فإن التنشئة فى آفاقها الرحبة ترمى فى المقام الأول الى مساعدة الطفل على تنمية كل الصفات الإيجابية فى شخصيته مثل: الشجاعة - والايثار، والتضحية، والصدق، والولاء، والتعاون والمروءة، والأمانة، وتحمل المسئولية، والنهوض بالواجب.

- هى جميعها خلقية ايجابية فى جوهرها.
- هى استجابة الصغير لتأثير الوالدين عليه، دون أن يكون معنى هذا بطبيعة الحال ان اتجاهات الوالدين تتأثر بدورها بالقيم الاجتماعية السائدة. ولكن: التركيز على الأم، وما ينبغى ان تحيط بالطفل من حب وقبول يكاد يخفى عنا ان فى حياة الصغير قوة مؤثرة وفعالة أخرى هى شخصية الأب . وأنه الى جانب ما يلقى من حب وقبول بحاجة ايضا الى التزود لحياته بصفات أخرى لا سبيل الى تنميتها فى نفسه إلا أن يقوم الأب بدوره سليما كاملا.

(٢) أثر مشاركة الأب لزوجته فى تنشئة الأبناء:

إن مشاركة الزوج لزوجته سواء كانت تعمل فى الخارج أو لا تعمل، فى أعباء المنزل، ورعاية الأبناء، مصلحة صحية له ولهم جميعا - ذلك ان قيام الزوج بجانب من أعباء المنزل فيه توجيه له إلى لون من النشاط يختلف تماما عن النمطية المملة التى يسير عليها عمله اليومى..

وهذا الاختلاف فى حد ذاته راحة ذهنية ووجدانية هو فى أمس الحاجة إليها، لكى يحتفظ بصحته سليمة من إحتمالات العطف أطول وقت مستطاع.

هذا فضلا: عن أن رعاية الابناء وحدهم، إنما هى تضيف الى حياة الكبار اشراقا لا سبيل لهم الى اختياره عن غير هذا الطريق، فنرى وجودهم لا بالمعرفة فحسب ولكن بدفء العلاقة الوجدانية التى تميز جو الحياة فى الأسرة السعيدة.

ثم بالاضافة الى هذا كله: فإن إقبال الزوج على المشاركة فى اعباء المنزل

ورعاية الأبناء هو:

– التجسد العقلى للإيمان بمفهوم المساواة والمشاركة والتعاون فى العلاقة بينه وبين زوجته.

– هو أيضا الوسيلة الوحيدة لخلق المناخ الصحى والسليم فى العلاقة بين أفراد الأسرة جميعا. وفى مثل هذا المناخ سوف يكون للأب دوره المؤثر والفعال فى مساعدة ابنائه على تحقيق أهداف التنشئة السليمة وهى:

– تنمية ما لديهم من إمكانيات ذهنية ووجدانية إلى أقصى غاياتها.

– وتهيئة الفرص الملائمة لاختيار الرضا عن وجودهم كعامل محفز لهم للسير فى طريق التقدم والارتقاء دون محاولة صب شخصياتهم فى القوالب التى يريدها الكبار لهم.

وفى سبيل تحقيق هذه الغاية يستطيع الأب ان يساهم بالكثير.

(٣) دور الأب فى تنشئة الأبناء

(١) الاب وتوفير السعادة لزوجته:

ينبغى على الأب ان يتيح لزوجته فرصة تحقيق الصحة والسعادة وراحة البال، لا وفاء بحقها عليه فحسب، ولكن تلبية لالتزامه الأول إزاء أبنائه أيضا.. وذلك ان الطفل مخلوق شديد الحساسية لكل ما يجرى حوله بوجه عام، وللعلاقة بين والديه على وجه الخصوص. فإذا لمس من هذه العلاقة الحب والتعاون غمره الشعور بالرضا عن الحياة والاطمئنان إليها والإقبال عليها. وكان هذا الشعور تمهيدا سائدا ومعينا له حين يكون عليه أن يمارس الحياة فيما بعد.

كما أنه يجب أن يقوم بدور السند المعنوى لزوجته، لا لأن ذلك يبعث فيها الإشراق ويدفعها إلى الإقبال، ويطلق طاقاتها إلى جهد مؤثر وبناء فحسب، لكن أيضا لأن عملية التنشئة مهما يكن مقدار الحرية التى تتاح فيها للصغير، لابد أن تنطوى

على بعض القيود بالنسبة لرغباته.

ومن أهم أصول التنشئة ان يشعر الصغار بأن الأب والأم لهما رأى واحد فى هذا الإتجاه، إذ ان ادراكهم الاختلاف بينهما خليق بأن يصيبهم بالحيرة والقلق والانزعاج، ثم ببلبلة شديدة تجعل من العسير عليهم ان يكونوا لانفسهم معايير واضحة للصواب والخطاء وهى آخر الأمر من المعالم الرئيسية على طريق النضج هذا إلى أن ادراكهم وجود اختلاف بين والديهم قد يحفزهم على محاولة الإنحياز لاحدهما دون الآخر، واللعب على اختلافهما لتحقيق رغباتهم وبراعة الأطفال فى هذا المجال تفوق أى تصور أو توقع الكبار.

(٢) الأب وخلق المناخ الصحى الملائم بالأسرة

ينبغى على الأب ان يجعل من وجوده فى حياة الأسرة سبيلا لكى يتصرف الصغار على حالة من صفات إيجابية يعينهم التعرف عليها والتوحد معا على تكوين شخصياتهم ونضجها. وليس معنى هذا ان يحاول الأب فرض صفاته وشخصيته على الصغار بأى حال. فإن هذا مخالف تماما لأهداف التنشئة السليمة- ولكن معناه أن يعمل الأب على خلق المناخ الصحى الملائم فى اسرته لان لهذا المناخ خلفية لابد منها لتكوين وجوده فى الأسرة عامل إثراء لشخصية الصغار.

وفى هذا المجال فإن الأبناء يكونون مثلهم العليا، ولو بصورة جزئية على الأقل مما يرونه أو يظنون أنهم يرونه فى الاب - وحتى مجرد أن يعرفوا شيئا عن طبيعة العمل الذى يتوجه إليه كل صباح ويعود منه ظهرا أو فى المساء، لكى يفتح أمامهم أفاقا واسعة من الخيال الذى يدعم شعورهم بالطمأنينة والثقة بالنفس.

فإذا أضيف إلى ذلك:

إلمامهم بشئ عن طبيعة عمل الأم، تهيأت أمامهم الفرص لاستقرار هذا الشعور وهم لا يزالون بعد فى اول خطاهم على طريق الحياة.

فالاب الذى له وجود واضح وسليم فى حياة اسرته يمكنه أن يمنع عن أبنائه الكثير من معوقات النمو وانحرافاته.. ذلك ان عدم وجوده معنويا أو ماديا، قد يدفع الأبناء الى أن يكونوا عنه صورة خيالية متألية لا تصبح من تطرفها خبرات الواقع العقلى معه.

فإذا كبروا وكان عليهم ان يواجهوا الواقع على حقيقته اصطدم ما يواجهونه فعلا بنقائصه وعيوبه مع ما يحتلوه فى خيالهم بكماله وخلوه من الهنات.. فيؤدى هذا الاصطدام بين الخيال والواقع ربما الى حالات من اليأس تصيب الأبناء بعد ان يكبروا مصحوبة إما بالاستسلام أو التمرد.

ونحن كثيرا ما نلقى فى عملنا أمثال هؤلاء الناس الذين لا يستطيعون قبول الغير كما هم، ويرون الخطأ الصغير فيهم، وكأنه الخطيئة الكبيرة، عاجزين عن أن يروضوا أنفسهم على قبول ما هو دون الكمال.

(٣) الأب يمثل السلطة:

ان يقف الوالد موقفا فيه الحزم أحيانا. وفيه قدر من الحد من نشاطه ومن الاجابة لرغباته– لأن الاب مهما يكن فى رقته وهدوءه يمثل بالنسبة للصغير السلطة. والصغير يحتاج نفسيا الى وجود السلطة فى حياته لنها:

– هى التى تساعده على تمثل القيم والمفاهيم السائدة فى المجتمع الذى يعيش فيه.

– وهى التى تكفه عن الإنطلاق وراء نزواته الطفلولية واهوائها.

– أى أن هذه السلطة تساعد على اكتساب التنظيم الداخلى اللازم لعمليات التكيف الإجتماعى من ناحية ولتكوين الإستقرار النفسى من ناحية أخرى– وعدم وجود هذه السلطة ، أو ممارستها، زيادة او نقص بطريقة خاطئة من أهم العوامل التى تبعد عن الطفل الطمأنينة وتبذر فى نفسه الفزع.

(٤) الأب وسلوك الطفل:

إذا كانت التنشئة السليمة تقضى بأن ينمو الطفل فى جو مشجع بالحرية خال من القيود بقدر الإمكان، فإنها فى الوقت نفسه تقتضى أيضا بان يمارس قدرا من النظام، والنظام هنا لا يعنى القيد، ولكنه يعنى الضبط.

فإذا ألحت على الطفل بعض رغباته، وهى لابد ان تلح عليه أحيانا، فدفعت به إلى محاولة الانطلاق خارج الحدود التى تقتضيها مصلحته، ففى وسع الأب ومن واجبه:

ان يعطيه فى حديث قصير إيضاحا لمدلول السلوك الذى يراد له قدر من الضبط. والطفل كائن منطقى معتدل يستجيب إذا لقى الاحترام وعومل على مستوى إنسانيته . ان معاملته على أساس الأمر والنهى والعقاب:

- يثير فى نفسه الكثير من أسباب الهم والقلق والخطيئة والعدوان والعنف فوق انها تؤدى الى ان يرى أباه فى صورة المتسلط الباطش، لا الموجه الصديق الهادئ وشتان بين الصورتين تأثيرا فى نفس الطفل.

(٥) الأب والحنان:

إن مهمة الأب كرمز للسلطة لا تتنافى مع مهمته كمصدر للحنان، وقد درجنا على أن نسمع أن الأم هى مصدر الحنان للطفل، وقرأنا وسمعنا الكثير عن آثار الحرمان من حنان الأم. وقد يكون من شأن ذلك ان استقر فى أذهاننا انه لا شأن للأب بالحنان ولكن هذا غير صحيح.

وقد أصبحنا نعرف الآن ان حنان الأب لازم لصحة الطفل لزوم حنان الأم تماما.

إن إظهار الحنان للصغار وبخاصة الصبيان فهم لا يتعارض مع رجولة الكبار ولا يتعارض مع النمو، بل العكس هو الصحيح.

ان الصبى الذى يلقى الحنان صغيرا يلقى مع الحنان الإشباع لحاجة نفسية ملحة، هى حاجته الى أن يشعر بأنه مقبول ومحبوب. ومتى لقيت هذه الحاجة الاشباع فإن الطفل سيشب وهو لا يطيق ان يرى الحرمان يعانى منه الغير، وسيعمل جاهدا على مكافحة هذا الحرمان، سيشب على وجدان اجتماعى يتلخص فى صفة الشهامة، والشهامة من أهم صفات الرجولة.

إن الخشونة فى معاملة الصغار لا تفيدهم فى شئ ولا تجعلهم، كما يظن بعض الأباء أكثر كفاية لمقابلة أعباء الحياة ومتاعبها، كما أنها ليست كما أكدت، علامة ضعف من الأباء ونفى سمات الرجولة لديهم.. وحتى لو كانت هذه الخشونة محاولة من الأباء لإخفاء حبهم لأبنائهم، فان ذلك لا يبررها.

وليس معنى ذلك الا يعامل الطفل الصغير بأى قدر من الخشونة إطلاقا، لأن الأطفال الصغار يحبون بعض الخشونة أحيانا. ولكن ينبغى فى هذا المقام ان نتوخى غاية الحكمة، وان نرقب ما يحبه الصغير عن طريق مشاهدة سلوكه.

ولو صبر كل أب على صغيره قليلا، وأعطاه من وقته وكده بعض ما يستحق لتحاشى كثيرا من عوامل القلق، والهم، والخطيئة، والعدوان، التى كثيرا ما تفتك بالنفوس الصغيرة. فإن الطفل يحتاج لهذه اللفتات من ابيه، يستجيب لها. وليس افعل فى إدخال الطمأنينة على نفس الطفل، وفى تقويم سلوكه من أن يشعر ان اباه يقوم بدوره كأب يرعى مصلحته، ويرقب اخطاءه، ويرده عنها فى أسلوب هو الحزم والعطف معا، ولا يضن عليه بالثناء إذا أصاب ويعامله بنزاهة انفعالية، تجعله دائما وفى جميع الأحيان جديرا بالثقة وأهلا للإعتماد.

(٥) الأب وتحويل انانية الطفل الى حب الغير:

الطفل فى البواكير الأولى من حياته، كائن أنانى لا يعرف الا نفسه، ولا يحيا إلا لها والأبوة الرشيدة الناجحة هى التى تعمل فى دأب ومثابرة، وبصيرة على تحويل قدر من الأنانية الى حب الغير، حتى إذا أدرك الطفل المراهقة كان مستطيعا، عن

طريق ما أتيح له من فرص الإعطاء والمشاركة، والاضطلاع بالتبعات المناسبة لسنه، وعن طريق المناقشات الودية فى بعض الأحيان، ثم عن طريق المثال الذى يراه من والديه.

فليس فى الواقع أفضل من هذا المثال فى نفوس الصفات، كان مستطيعا ان يكون لنفسه معيارا للقيم الخلقية، فيكون حب الغير، ورعاية حقوقهم من مقوماته الأساسية.

والحب عمله ذات وجهين: أحد وجهيها الأخذ ووجهها الآخر العطاء.

والطفل الذى لم يعط نصيبه من الحب سخيا كاملا ينشأ متركزا حول نفسه، لا ينكر إلا فيما يستطيع ان يأخذ من أى موقف يوجد فيه فيظل اتجاهه من الحياة أبدا هو اتجاه الخطف الجشع.. فإن الذى لم يحصل إلا على القليل من الحب فى سنيه الأولى سيظل جائعا الى المزيد من هذا الغذاء الوجدانى .. والانسان الجائع المحروم يتعذر عليه انه يشاطره غيره الخبز الذى لديه. بعكس الانسان الذى اعتاد الشبع. والحرمان يولد الانانية يولد الرغبة التهمه فى الأخذ والعجز عن العطاء.

إن الأب يستطيع ان يزرع الحب فى حياة ابنه منذ ولادته ويستطيع بل هو مسئول عن ن يغذيه بعد ذلك عن طريق الاهتمام المتصل والرعاية الواعية لحاجاته وحقوقه.

فعلى كل أب، أن يعطى طفله الحب أولا، ويعطيه الحب ثانيا، ثم يعطيه الحب أخيرا :

يعطيه الحب لانه زاده حين ينتظر منه بدوره ان يعطيه فليعطيه الحب، فإن فاقد الشئ لا يعطيه.

(٦) الأب وحديثه مع أبنائه:

يستطيع الأب أن يزرع فى ابنه القدرة على المشاركة، وأن يبدأ فى ذلك مبكرا

ما أمكن التبكير. والمشاركة علاقة فيها الأخذ. والعطاء. فليكن مران الطفل على المشاركة هو فى الوقت نفسه إن له على أنه يعطى فى مقابل ما يأخذ، وبذلك يمهد له السبيل الى اختيار السعادة عن طريق التعاون – فإن الإنسان الأنانى إنسان شقى.

وعلى الأب ان يعطى المثال فى نفسه، فإنه بأيسر الجهد يستطيع ان يحقق أكبر النتائج فليدع أبناءه يشاركونه حياته، فلا يجعل من حياته سرا ولغزا معلقا على أبنائه بل يحدثهم عن نفسه ويقص عليهم بعض خبراته، ويستعيد معهم شيئا مما كان يشعر به فى بعض ما فات من مواقف، فى حديث صريح واضح لا تكلف فيه ولا التواء. فإن ذلك على بساطته تدريب لهم على معنى المشاركة، وعون لهم على ان يعرفوا حقيقة مشاعرهم. ولو التزم الأب فى مثل هذه الأحاديث الأمانة كما ينبغى، لما أخفى عن أبنائه ما يجيش بنفسه من الدوافع الأقل نيلا أو ما لديه من وجوه القصور والضعف تحت وهم الاعتقاد بأن ذلك مثال من مكانة يود أن تظل عالية مصونة دائما. وسيحمد الأبناء للاب مثل هذه الصراحة ويستفيدون منها، لان حيث أنها تساعدهم على مواجهة مثل هذه الدوافع فى نفوسهم دون خطيئة أو ذنب فحسب، ولكن ايضا من حيث انها درس عملى فى تجنب النفاق ومواجهة النفس بالحقيقة، وإن انطوت على الخطأ والضعف فى أمانة وشجاعة فإنه مما يوثق العلاقة بين الأباء والأبناء ان يشعر الصغير ان كبارهم مثلهم، ليسوا من طينة اخرى ولا من صنع آخر، لهم ضعفهم ولهم اخطاؤهم هم أيضا

(٧) الأب وحاجة أبنائه الى تشجيعه وتقديره وتجنب النقد اللاذع والتفرقة بينهم:

إن الأبناء بحاجة إلى أن يلقوا التشجيع ويطمئنوا إلى الموافقة والقبول من أبيهم كى ينعموا بحياة فيها الشجاعة والتعاون. إن شعور الطفل بتقدير أبيه لما فعل خليق بأن ينبه فيه خير ما عنده، وأن يبعث لديه الحماس للقيام بخير ما يستطيع.

فكلمة التشجيع التى يحظى بها من أبيه متى أعطيت فى حينها هى حجر الأساس فى تكوين الثقة بالنفس، وهى صفة لابد منها لإمكان التقدم فيما بعد..

إن قدرات الطفل تنمو على التشجيع، وتضمر باللوم والتثبيط، وشعوره بأنه يلقى الثقة والتقدير والاحترام من أبيه خليق بأن ينمى فى نفسه صفات الشجاعة والعزم والاتزان.. وهى دائما من مقومات الشخصية الخلاقة.

والأب مسئول عن أن يسود حياة الأسرة جو المودة والحب والاحترام، وأن ينتفى منها النقد اللاذع وخاصة إذا كان مركزا دائما على فرد بعينه لأى سبب ويعلمهم كيف يحترم بعضهم بعضا.

وكذلك على الأب أن يتجنب ثم يتصدى، لأى بادرة تفرقة فى المعاملة بين الولد والبنت، فإن هذا التميز للولد هو البذرة الأولى التى تنبت منها وتتفرع عنها كل انحرافات العلاقة بين الجنسين فيما بعد.

ولكن: مهما يكن من شأن جو الاحترام فى الأسرة قد لا يمنع ما يكون بين الأطفال فى الأسرة الواحدة من خلاف، ولكنه يساعد على حصر هذا الخلاف فى أضيق نطاق مستطاع كما انه يعلم الصغار كيف يمكن ان يختلف الإنسان مع غيره فى الرأى ثم يبقى على احترامه إياه. وما اشد حاجاتهم الى هذا الدرس.

ما أشد حاجتنا الى التحرر من التحيز والتزمت، والى التحلى بالتسامح والمرونة وسعة الأفق، وهذه كلها سمات يكتسبها المرء فى البيت من الأب.

فالأب الذى يضع نصب عينيه أن ينشئ ابنه على احترام الغير وحقوقهم ومساهمتهم، إنما يساعده على أن يطل على الحياة من أفق واسع وعلى أن ينظر إلى مسائلها ومشاكلها بعين موضوعية متحررة من أثار التحيز والهوى.

(٨) الأب وضرورة عدم نقل هموم العمل الي المنزل:

من الخير أن يذكر الأب دائما أنه لابد من الفصل بين العمل والمنزل فصلا تاما بقدر الإمكان. ومعنى هذا الفصل هنا الا ينقل الأب هموم العمل ومتاعبه معه إلى البيت.

إن البيت مكان يختلف كل الاختلاف عن العمل.. وجو البيت من أجل ذلك ينبغى أن يختلف كل الإخلاف أيضا عن جو العمل. هذا إلى أن الصغار لا يستطيعون فهم هموم العمل ومتاعبه، وبالتالى لا يستطيعون المساعدة فيها. ومن ثم فإن ترك هموم العمل حيث هى امر حتمى إذا شاء الأب أن ينهض بالتزاماته فى تنشئة الصغار على خير وجه. لأنه إذا لم يفعل فسيعجز عن أن يتفرغ لابنائه كما يجب.

والصغار شديدو الحساسية فى فى هذا الأمر.. انهم يستطيعون ان يكتشفوا بإحساسهم من الذى يرعاهم شكلا ولكنه منصرف عنهم بفكره.. ثم بالإضافة الى ذلك فإن نقل هموم العمل الى المنزل خليق بأن يجعل الأب ضيق الخلق سهل الإثارة وهذا أمر قد يفسر بواسطة الصغار على أنه صد لهم واعتداء عليهم لأنه ليس فى وسعهم ان يفهموا باعثه الحقيقى، ولا أن يروا له أى سبب آخر.

ولا يأس فى هذا المقام من أن يتحدث الأب مع زوجته عن هموم العمل ومتاعبه وخاصة إذا كانت قادرة على التفهم وذات حكمة. لأن ذلك يريحه من ناحية وقد يزوده برأى فيه المصلحة له من ناحية أخرى. وللمرأة الحكيمة فى هذه المناسبات حدث كثيرا ما يواجهها فى مثل هذه الاحاديث والمشاورات بعيدا عن سمع الصغار، وإلا انتقل إليهم ما قد تحتويه من هم دون أن يهدئ من روعهم ما قد يقدم لها من حل.

مما سبق: نرى ان الدور الذى يستطيع الأب القيام به فى تنشئة ابنائه دور عظيم القدر والخطر. ولو قام كل أب بواجبه فى هذا الصدد على النحو الذى ينبغى لكان لنا أن نرجو ان يجئ عالم الغد خيرا من عالم اليوم، وأن يتحرر أبناء الغد من كثير مما يشقى به أبناء اليوم: الأنانية والغيرة والشعور بالنقص والريبة،

وعدم الاكتراث . وقلة المبالاة للغير. والقسوة والعنف ومشاعر الخطيئة والإثم والخجل والقلق والخوف وغيرها من النزعات القبيحة التى تغزو النفس مع ما يلقى الطفل من أحداث كل يوم، والتى تمهد لهزيمة صاحبها فى الحياة، وتؤدى الى

تقويض شعوره بالسعادة والأمن.

إن بيد الأب ان أحسن القيام بدوره ان ينشئ ابنه على الولاء والإيمان والشجاعة وضبط النفس والثقة بها. بيده أن يفجر ما فى نفس الصغير من ينابيع الخير والسخاء والحماس للحياة.

وعلى الأب أن يذكر دائما أن دوره فى تنشئة الطفل لا يقل أهمية عن دور الأم، وإن كان يقتضيه من الطاقة والجهد قدر ما يقتضيها.

كما ان عليه أن يذكر دائما ان الأبوة ليست مقصورة على الإنفاق وتلبية المطالب والحاجات المادية كما يعتقد بعض الأباء.

ومن ثم فإنه لن يكون الأب جديرا بشرف الأبوة إلا بقدر ما ينهض بتبعاتها على نحو سليم.

الفصل الثامن

لماذا يخطئ الأباء فى التنشئة النفسية للأبناء

المقدمة

(١) لماذا يخطئ الأباء فى التنشئة النفسية للأبناء.

١- بيئة الأباء.

٢- أنانية الأب.

٣- أنانية الأم.

٤- عدم تقبل الأباء اختلاف أبنائهم عنهم.

٥- صعوبة رؤية الوالدين الأشياء من وجهة نظر الطفل.

٦- الأباء لا يستطيعون فهم أسباب مخاوف الاضطرابات النفسية للابناء.

(٢) ماذا ينبغى ان يفعله الوالدين حين يتعرض اطفالهم للاضطراب النفسى.

(٣) الخلاصة.

لماذا يخطئ الأباء فى التنشئة النفسية للابناء؟

المقدمة:

حاول ان تدرب طفلك على النهج الذى ينبغى عليه ان يسلكه، فحين يصبح مسنا فسوف يظل متمسكا به.

هذا قول مأثور قاله أحد الخبراء فى تنشئة الأطفال . فهل هذا صحيح، وهل يتمكن الأباء الصالحون من تنشئة أطفال اسوياء لا يسببون لهم المعاناة والمتاعب فيما بعد؟

والإجابة السليمة على هذا السؤال كثيرا ما ندعو إلى الشك فى تحقيق ذلك. فالأباء الصالحون الذين اعنيهم هم هؤلاء الذين يأخذون الأمور بصفة جادة. ويتصفون بالعطف، والذكاء، ويشغلون مكانة مرموقة.. ومع ذلك فهؤلاء الأباء على الرغم من الاعتدال والحكمة التى يتصفون بها، فإنهم كثيرا ما يحاولون التفكير فى البحث عن الأسباب التى أدت الى اضطراب أطفالهم نفسيا. فالابن الأكبر انانى، والثانى مضطرب السلوك، والثالث غير متكيف مع البيئة التى تحيط به، والرابع مهموم متكدر لا يتذوق للحياة طعما.

فيحاول الأباء دائما معرفة الدوافع التى أدت الى ظهور هذه الأعراض _وغالبا ما يتجه تفكيرهم الى الاعتقاد بأن ما حدث لابنائهم كله نتيجة خطأ اقترفوه فى التنشئة النفسية للطفل. ولذا كان من الأهمية يمكن البحث عن الاجابة الصحيحة عن سؤال العائلة الهام وهو :

لماذا لم نتمكن من تدريب الطفل على النهج الذى ينبغى عليه ان يسلكه؟

فالأطباء النفسيون لديهم الاجابات الكثيرة التى تتبلور فى اجابة واحدة:

تبين ان مصدر متاعب الأباء والأمهات مع أطفالهم هو أن أكثر الأباء لم يصلوا بعد الى المفهوم الدقيق الذى يمكنهم من التخلص من هذه المتاعب على طول المدى.

١- لماذا يخطئ الأباء في التنشئة النفسية للابناء؟

١- بيئة الأباء:

فالأباء ليست لديهم الصلاحية الواجب توافرها. بمعنى انهم يحملون أثر المعوقات التى كانت قائمة فى بيئتهم الشخصية والتى يتوارثونها من حيث الاستعداد النفسي وكذلك يحملون اثر الأخطاء والمفاهيم المتزمتة التى كانت سائدة فى عصرهم.

حقا إنه من الصواب ان نخفى عيوبنا التى تزعجنا بداخلنا ولكن لم يتمكن انسان من ابتكار طريقة لاتباعها فى هذا المجال. مثال ذلك : عدوى خوف البالغين: فالأم التى تخاف من الكلاب أو الظلام لا يتمكن أطفالها من التغلب على العدوى منها.

وأيا كان الأمر، فالحقائق توضح لنا بأنه لا يوجد أباء مهما وصلوا الى درجة كبيرة من الصلاحية لا يحملون بعض المخاوف غير المعتدلة، مخاوف عميقة فى عقلهم غير الواعى مما يجعلهم غير مدركين وجودها والأطفال مرتبطون بشعورهم بها.

٢- أنانية الأب:

ليس من الغلو ان يقال ان الوالد كثيرا ما يسئ الى ابنه، وان المصاعب التى يعانيها طالب الجامعة أو المدرسة الثانوية أو الابتدائية، قد يكون مرجعها كلها أو معظمها الى تصرفات الأب الخاصة فى اندفاعه بعامل الشفقة المجردة من التبصر والخالية من التفكير السوى.

بل قد يكون الأب نفسه هو الذى يقلق على مستقبل ابنه دون أن يدرى ولست بهذا أتهم الأب فى حسن نيته. فكلنا نعلم ان نية الأب نحو ابنه لا يمكن ان تخرج عن السعى فى توفير الخير له، فى حاضره ومستقبله وهو فى هذا السبيل يصرف الكثير والقليل، مرهقا نفسه، وباذلا أقصى ما يمكن من عناء وجهد حتى يطمئن آخر الأمر

إلى أنه أدى واجبه نحو ابنه على الوجه الأكمل.

ولكن النية وحدها لا تكفى هنا، فإن هناك عاملا آخر يلعب دورا له خطورته، وهذا العامل الخطير هو أنانية الوالد نعم أنانيته، وهى أنانية مجسمة ومقنعة فى آن واحد. وكلما زاد حمل الوالد بالأصول الفكرية فى تنشئة الأبناء عظم اثر هذا العامل وعم ضرره..

ليست مكانة الأب العلمية ولا مركزه الاجتماعى العاصم له من الوقوع فى هذا الشر مادام يجهل أو يتجاهل المبادئ الأساسية فى التنشئة النفسية، وما دام هذا الجهل يقف حائلا بينه وبين ما يجب أن يضعه نصب عينيه قبل البدء فى تنفيذ أى خطة إزاء تنشئة ابنه التنشئة التى تكفل له الحصول على أكبر قدر من صحة الجسم والعقل والنفس والخلق.

(٣) أنانية الأم:

أما أنانية الأم فلا حاجة إلى الإفاضة فى الحديث عنها لأن الأمثلة عليها متكررة كل يوم. وهى أكثر من أن تحصى، كما أن لها على حاضر أبنائها وعلى مستقبلهم أثرا ملموسا فكم فرصة للنفع والإفادة أضاعتها الأم على ابنها لأنها لا تريده بعيدا عنها، تريده دائما إلى جانبها، كأن فى البعد قضاء عليه وعليها.

إن الأم فى هذه الأنانية الغاشمة المستبدة لا تعرف اين يكون الخير لإبنها، إنها تريد له الخير بعاطفتها فقط، واهمة ان العاطفة هى المربى.

تتمنى مثل هذه الأم ان يكون ابنها رجلا كامل الرجولة، ولكن جهودها فى هذا السبيل لا تتعدى الرغبة. ومتى حققت الرغبة وحدها غاية؟

الأم الحكيمة تستطيع ان تجعل من أبسط الأمور مجالا للتطبيق فى تربية أبنائها فهى مثلا تستطيع ان تبدأ بالسماح لهم بقضاء حاجتهم الخاصة مثل : ليس الحذاء، خلع الملابس ووضعها فى مكانها الخاص بدلا من تركها للخدم أولها هى:

وهكذا رويدا رويدا، هذه الأعمال البسيطة فى مظهرها، لها نفعها وأثرها فى نفس الطفل إذ أنه عن طريق الممارسة تتكون شخصية الإنسان وتظهر كفايته. والواقع أن ما تشكو منه الآن من رخاوة فى السلوك، وعدم القدرة على اعتماد الأبناء على أنفسهم، إنما غرست بذورها الأولى فى البيت. غرسها الأباء والأمهات بعاطفتهن الساذجة، إزاء أبنائهم، ورغبتهم فى توفير الراحة لهم كاملة.

والطريق السوى هو : يعلموهم مواجهة الحقائق كما هى، وكل حقيقة يواجهها الطفل كما هى، مهما تبدو بسيطة تافهة فى مظهرها، إنما هى كسب له، وتدعيم لشخصيته. وسيرى الوالدان ان كل مشقة تحملها عواطفهما فى سبيل هذه الغاية لا تحسب إذا قيست بنتائجها.. وهى :

إعداد رجل سعيد لانسجامه مع نفسه أولا ثم لقدرته على الانسجام مع بيئته ومجتمعه ثانيا، متمسك بمبادئه لايمانه بها.

ولن يجدى فى تربية الشخصية ان يجد الطفل جميع رغباته تنفذ على الفور، كما لن يشفع للوالدين حسن النية، وصدق الرغبة فى إسعاد أطفالهما.

ولو أدركا القيمة التربوية لسنوات الطفولة ومدى أثرها فى تكوين شخصية الرجل الذى سوف يكون يعرفا ان العاطفة الساذجة وحدها لن تحقق رجلا.

٤) عدم تقبل الآباء باختلاف أبنائهم عنهم:

إن الأباء لا يتقبلون معارضة أطفالهم الذين يختلفون عنهم اختلافا بينا ويعتبرون ذلك الاختلاف أمرا غير مرضى فكثيرا ما يرددون:

ما أجمل أن يكون أطفالنا صورة حية منا، لأنهم يعتقدون فى علم النفس السلوكى الذى يؤمن بأن الأطفال صفحات بيضاء نسطر عليها ما نروق وما نهوى بالطريقة التى تروق لنا، وفى الحقيقة ان هذا المفهوم ليس صحيحا، إذ أصبحنا الآن ندرك جيدا ان الطفل كثير الشبه بآلة موسيقية معقدة الإيقاع، بالاشتراك بينه وبين

والديه يمكن اللعب عليها حسب النغم المعد لها.

وفى هذه الأيام يضع الأطباء النفسيون، والأخصائيون اعتبارا كبيرا للوراثة إلى درجة تفوق الواقع، إذ انهم يقررون ان طبيعة الطفل تحدد الى حد كبير من أول لحظة الإخصاب حين يتم اتحاد الخلايا الوراثية بعضها ببعض «الجنين» كما قال أحد الخبراء فى علم الوراثة استعداد الطفل الأصلى يأتى معه الى العالم.

وإذا تعمقنا فى هذه الناحية، فإنه ينبغى ان يدرك الأباء والأمهات جيدا ان أطفالهم لا يختلفون عنهم فقط. بل يختلفون بعضهم عن بعض منذ ساعة ولادتهم وفى الحقيقة إذا ألقيت نظرة من نافذة إحدى دور الحضانة فسوف تلاحظ أن الأطفال لا يتشابهون . فهم يختلفون فى الحجم، والوزن، والطول، وشكل الرأس، ولون الشعر والجلد. وحتى فى استجاباتهم الى العالم الذى يحيط بهم. فالبعض يظهر نشاطا، والآخر متكاسلا، والبعض يصرخ بقوة والآخر نادرا ما يصدر عنهم اى صوت .. فالأطفال بصفة عامة يختلفون فى سلوكهم، ويختلفون فى مقدار معارضتهم، ويختلفون فى اتجاه معتقداتهم.

لابد من هذا الاختلاف لانه مقرر باختلاف الظروف التى تنشأ فيها والقدرات الموجودة لدى كل منهم.

وإذا شاء الآباء لابنائهم التحيز فينبغى عليهم ان يتبينوا فى أى الاتجاهات تسير مواهب صغارهم، وقدراتهم، وان يعملوا على توفير الفرص الملائمة لهم التى تتيح لهذه المواهب والقدرات ان تنمو وتزدهر، بغض النظر عن رغباتهم هم.

فكثيرا ما نرى موهبة موسيقية أو فنية عند صبى، قد ضمرت لأن الوالدين يريدان ان يكون طبيبا أو مهندسا، ولانهما يران ان الفن كمهنة دون ما يرجوان لابنهما.

فالوالدان حين يرغبان «التميز» لابنهما فابنهما كثيرا ما يقصدان هذا التميز،

ولا يستطيعان إخراج نفسيهما من الصورة كلية.

٥) صعوبة رؤية الوالدين الأشياء من وجهة نظر الطفل:

على الرغم من أنه ينبغى على الأباء تقبل الاختلاف الواضح فى هذا العالم الذى لا يشبه عالمهم الذى نشأوا هم فيه.. ومع ذلك فهم لا يستطيعون تقبل ذلك كاملا.. ففى أحسن الأوقات التى يكون فيها الهدوء سائدا يعانى الأباء من صعوبة رؤية الأمور من وجهة نظر الطفل، ويرجع ذلك الى الحقيقة التى توضح ان السنوات قد اخفت الأخطاء والالام التى كانوا يعانون منها فى طفولتهم وأظهرت فقط الذكريات السعيدة.

معظم الأباء لا يستطيعون تذكر كيف كان حالهم حين كانوا أطفالا. فيذكرون فقط الأشياء الجميلة، وتتلاشى المشاكل من ذاكرتهم فيرددون: لم نتجاوب بهذه الطريقة فى طفولتنا، ولا يمكن أن تكون قد فعلنا ذلك وطمرة النسيان .

٦) الأباء لا يستطيعون في معظم الأحيان فهم أسباب المخاوف والاضطرابات التي تصيب أبناءهم:

لذلك لا يستطيعون السيطرة عليها. وقد قال أحد الخبراء:

لا شك أن المشاكل الخارجية لها تأثير على الأطفال أيضا كما تفعل مع الكبار: فالمرض والوفاة فى محيط الأسرة أو الأزمات الاقتصادية، أو الانتقال إلى مكان آخر، وبلد آخر تعرض الطفل لمثل هذه التوترات تؤثر على صحته النفسية.

فالأطفال يمكن ان يعانوا من صدمة ربما لا يكون لها تأثير على أبائهم، ولكن يمكن أن تؤدى الى صراعات داخلية أو اضطرابات نفسية لديهم.

فإنى أعرف طفلا كان يعانى من كابوس ليلى استمر لشهور متعددة من رؤيته حادث عربية فى الطريق حيث قتل فيه طفل فى مثل سنه.

وأحيانا يكون الطفل عليلا أو ضعيف البنية مما يؤثر على تحصيله الدراسى كما ذكرنا. إذ تكون الضغوط التى يعانيها مع أقرانه فى المدرسة أكثر من قوة احتماله، أو

أو قدوم طفل جديد فى وقت محنة معينة تعانى منها الأسرة مما يصرف انتباههم عن مساعدة الطفل أو الطفلة الكبرى.

ماذا ينبغي ان يفعله الوالدان حين يتعرض أطفالهم لمثل هذه الأحداث؟

- هل يستطيع الأباء تبسيط الأمور لأنفسهم ولأطفالهم؟

- وهل هناك الطرق التى تخفف التوتر بينهم وبين أطفالهم؟

التخفف نعم، ولكن المانع لا. فلا توجد قاعدة لتغيير الطبيعة البشرية وطموحها نحو الاستقلال.. ومع ذلك، لا يوجد آباء مهما بلغوا من الحكمة يستطيعون تجنب المتاعب التى يقابلونها مع هذه المخلوقات الصغيرة غير المتوقعة، والتى أعطيت لهم لحصانتها بواسطة حادث الولادة.

ومع ذلك: فهناك بعض الطرق التى تخفف من شدة التوتر بين الأباء وأبناءهم.. فيمكن تجنب هذه التوترات إذا:

- حاول الأباء قبول الحقيقة التى تقول الطفل هو الطفل مخلوق بشرى يبدأ حياته، ثم ينمو، ويتعلم الكثير، وأمامه طريق طويل لتحقيق النضج الكامل من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية.

- لا يمكن للعقاب أو الثواب أن يفعلا شيئا للطفل إذا كان استعداده الداخلى لا يسمح بذلك، ولا يستطيع الآباء ان يرغموا الطفل على استكمال شئ ما لم يصل الى درجة النمو فعلا.

خلاصة القول:

طفل الخامسة لا يستطيع عمل ما يفعله طفل التاسعة مهما كانت المحاولات فى سبيل ذلك. وخير ما يقال فى هذا المجال:

- ينبغى على الوالدين تنبيه الطفل: أن يقول الصدق دائما. وان يتكلم حين

يطلب منه ذلك ويتبع آداب المائدة حين يكون قادرا على ذلك.

- ينبغي على الأباء (كما أشرنا سابقا) والأمهات ان يتقبلوا بدون تحفظ الحقيقة ان أطفالهم ليسوا صورا طبق الأصل لانفسهم، وان يدركوا بأن ليس فى استطاعة أى والدين فى هذا العالم ان يشكلا الأطفال بصورتهما.

- فالأطفال كائنات حية على صواب منذ البداية يشبهون أنفسهم ولا يشبهوننا وما ينبغى ان يفعله الوالدان نحو أطفالهم هو تمهيد لهم الطريق الذى يشعرون فيه بكيانهم.

- على الأباء والأمهات الاتجاه نحو التهذيب لأنه شئ أعمق بكثير من العقاب والجزاء. فى الحقيقة انه يعنى وضع أطفالنا تحت سيطرة أنفسهم، فيستطيعون استخدام أحسن صفاتهم. ويعنى أيضا إتاحة الفرصة لهم لاتخاذ القرارات وقبول نتائج اختبارهم.

- ينبغى على الوالدين تجنب فرض على أطفالهم اتجاهات واسعة من المسئولية، لانهم يتوقعون بصورة مبالغة فيها قدرة أطفالهم على استيعاب هذا الاتجاه.

ولكن إذا كان فى قدرة الكلمات فقط أن تصلح من الشأن. أو إذا كان فى إمكان الأبناء تنفيذ الشئ بمجرد انه قيل لهم. فإنهم جميعا سوف يكونون دائما على صواب فى التصرفات. وهذا بعيدا عن الواقع.

فدوافع السلوك عند الطفل تشبه دوافع السلوك لدينا تماما، تنفذ أحيانا إلى القلب ولكن لا تصل إلى العقل.

(٣) والخلاصة:

وأخيرا كل ما ينبغى ان يفعله الوالدين هو إتباع أفضل ما لديهم من المعاملة: وأقرب من الحقيقة القول أن الطفل سوف يكون بعيدا عن المتاعب :

- إذا أغدق والداه عليه الحب والحنان، وإبعاده عن التوتر النفسى.

– إذا أشعراه بالسعادة فى الحياة اليومية معه.

– وإذا كانا يملكان المهارة الكافية التى تساعدهما على تحقيق المقاييس التى تصل الى درجة التهذيب.

– إذا حاولا معاملته كشخصيهما فى احتمال التعرض للضعف والخطأ.

– تجنب تحركهما بأحلام واسعة، وتوقعهما الكثير من الطفل، لتجنب الوصول الى الكارثة.

– يجب أن يدرك الوالدين أيضا أن الأطفال يشبهوننا فى جوانب متعددة، فمعظم ما يرغبه الأطفال يشبه إلى حد كبير ما نرغبه نحن أنفسنا فهم يرغبونه: الحب، والحق فى الاعتقاد، ويميلون إلى من ينصت إليهم. ويطلبون الوفاء من الذين يهتمون بهم. وإتاحة الفرص للتحصيل، والحق فى البحث عن السعادة.

وأخيرا،

ينبغى على الوالدين أن يمهدوا لأطفالهم الطريق الذى يشعرون فيه بكيانهم، ونشعر نحن أيضا بذلك.

فالطفل ينمو من الداخل. وإذا أمكن ملاحظة سلوكه الحالى على ضوء أهدافه البعيدة المدى، فسوف تنال ربحا كبيرا، وسوف نشعر بأن أطفالنا يكونون أصدقاء لنا حين يكبرون.

الفصل التاسع

المدرسة وتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ

المقدمة

(١) وظيفة المدرسة فى تكوين شخصية التلميذ.

(٢) كيف يمكن تطبيق الصحة النفسية فى المدرسة ؟

أولا : إكتساب التلاميذ الاتجاهات والعادات الصحية

أ – اتجاهات نحو المدرسة.

ب – اتجاهات نحو العمل.

ج – اتجاهات نحو قضاء وقت الفراغ

د– اتجاهات نحو الأشخاص.

ثانيا : توجيه وإرشاد الآباء.

(٣) دور المعلم – وتحقيق الصحة النفسية والنجاح للتلاميذ.



المدرسة..وتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ

المقدمة:

ان المنزل دون شك هو المكان الأول الذى يعمل على تكوين شخصية الطفل وتوجيهها وجهة متكاملة، إلا أنه الى جانب المنزل توجد وحدات اجتماعية أخرى تقوم بدور هام فى هذا السبيل، ومن بين هذه الوحدات المدرسة.

بعد انقضاء سن الطفولة تبدأ المدرسة تسهم مع البيت فى مهمة مساعدة الأطفال على النمو الذهنى والبدنى والإنفعالى والإجتماعى ويزداد أهمية الدور الذى تقوم به المدرسة فى نمو شخصية الطفل بازدياد تحرره من البيت، وما تنطوى حياة الأسرة عليه من تعلق شديد بافرادها، واعتماد مسرف عليهم من ناحية، وما تستطيع المدرسة ان تقدم للطفل من ضروب الرعاية التربوية والصحية التى تعين على تفتحه ونموه من ناحية أخرى.

(١) وظيفة المدرسة في تكوين شخصية التلميذ:

ان النظرة الى المدرسة من عهد قريب انها مكان للدراسة وتلقين المعلومات وعرض المشكلات الخاصة بالمنهج، والبحث عن انجح الوسائل لنقل المواد الدراسية المختلفة من عقول المدرسين الى الأطفال.

تلك كانت وظيفة المدرسة التقليدية.. فرسالة المدرسة التقدمية ليست قاصرة على تعليم الطفل عن طريق تلقينه بعض المعلومات، بل لها رسالة أخرى لا تقل أهمية عن الرسالة السابقة، وهى العمل على تربية الطفل وتكوين شخصيته من جميع النواحى.

فالمدرس الناجح لا يقصر همه على تزويد التلميذ بالمعارف، بل يعد نفسه مسئولا كل المسئولية على ان يحقق لتلميذه القدرة على حسن التوافق الاجتماعى والانفعالى، بالإضافة الى عنانية بجانب التحصيل الدراسى.

(٢) كيف يمكن تطبيق الصحة النفسية في المدرسة:

للصحة النفسية مجالات متعددة فى دور العلم، تتضمن المدرسة وفلسفتها وإدائها ومناهجها ومدرسيها، والعلاقات الإنسانية بها. كما تتضمن توجيه الأباء والأمهات وإرشادهم، والعناية بالأطفال المشكلين.. الخ.

أولا: اكتساب التلاميذ الاتجاهات والعادات الصحية:

للمدرسة وظيفة هامة، هى العمل على تكوين اتجاهات مرغوب فيها دائما، هذه الاتجاهات عندما تتكون تصبح دوافع تساعد على بناء شخصيات التلاميذ ومن أهم الاتجاهات التى يجب على المدرسة إكسابها للتلاميذ ما يلى:

أ – اتجاهات نحو المدرسة.

ب – اتجاهات نحو العمل.

ج – اتجاهات نحو قضاء وقت الفراغ اللعب والتسلية.

د – اتجاهات نحو الأشخاص.

(أ) اتجاهات نحو المدرسة:

يشعر الطفل الصغير قبل التحاقه بالمدرسة بالتشويق الزائد إليها. والطفل عادة يحلم بهذا اليوم الذى يدخل فيه المدرسة، وحتى لا ينطفئ هذا الشوق يجب ان تعمل المدرسة من جانبها على أن يكون التلميذ مواظبا نحو مدرسته. هذا عامل مهم يساعد التلميذ على حسن الملائمة والتكيف مع ظروف الحياة العادية، فيشعر بالكفاية والسعادة.

ويمكن تحقيق ذلك بالوسائل الآتية:

١) ان تكون معاملة المشرفين على تربية الطفل فيها حنان وعطف، فالرهبة والتهديد يؤديان الى شعور التلميذ بعدم الأمن الداخلى، ذلك ان الحاجة الى الحنو وثيقة

الاتصال بالحاجة الى الانتماء، وتشبع هذه الحاجة عندما يكون للتلميذ مكانة فى مجموعة من الأصدقاء والرفاق.. وإشباع هاتين الحاجتين مجتمعتين، يمكن ان يعد أساسا للشعور بالأمن. ان التلميذ الأمن يشعر بالرضى والهدوء، يحب الناس ويأنس لهم، ويريد لهم الخير.

وجملة القول انه يتصرف بطريقة طبيعية تلقائية.

أما صورة التلميذ غير الأمن يبدو لنا كأنه فى البحر أو الطائرة، فهو فى فزع، وقلق، ومخاوف فى كل وقت ان تقع به كارثة. والطفل غير الآمن يتعذر عليه بسبب هذه المشاعر ان يكون عواطف نحو مدرسته.

٢) ومن الأمور التى لا تجعل التلميذ يكون اتجاهات طيبة نحو مدرسته كثرة القوانين واللوائح والنظم المدرسية. وهنا يجدر بالمدرسة ان تفهم التلاميذ ان هذه القوانين موضوعه لحماية التلميذ وحماية زملائه ولا شك ان هذه بداية لان تكون فى التلاميذ مستقبلا واتجاهات صحيحة نحو أمتهم وحكومتهم.

٣) وأحب ان اشير كذلك الى انه يمكن ان تتكون الاتجاهات الطيبة نحو المدرسة عن طريق المظهر العام لمبانى المدرسة وتنسيق الملاعب وتوفير الفصول الرحبة ذات الاضاءة الجيدة والتهوية الكافية، والفناء المتسع وقاعات النشاط على اختلاف صورها وكذلك عن طريق الزينات واللوحات التى توضع فى المدرسة .. الخ ومما لا شك فيه توفير هذه النواحى تساعد على تنمية المشاعر المحببة لدى التلاميذ نحو مدرستهم ويزداد ميلهم الى التعليم ومن اتاحة الفرصة الملائمة للمدرسة للنهوض برسالتها فى تحقيق النمو ثم النضج للتلاميذ فى الجوانب الصحية والذهنية والاجتماعية والنفسية.

(ب) اتجاهات نحو العمل:

من المبادئ المسلم بها تكوين ميل التلميذ نحو العمل الذى يقوم به أن يجعله

يشعر بالنجاح وهو يقوم بهذا العمل. ولعلنا نذكر بهذه المناسبة قانون (ثورنديك) وهو أحد قوانين التعليم:

يقول نورنديك ان النجاح فى تأدية عمل من الأعمال يجعل المتعلم يشعر بالراحة والطمأنينة، والارتياح بينما الفشل يشعر الفرد بالضيق من تأدية العمل. وتطبيقا لهذا المبدأ التربوى – يجب ان تعطى المدرسة التلميذ الفرصة لاشباع الحاجة الى النجاح والنجاح هو الذى يجعله يثق بنفسه ويشعر بالامن. ويقوم بمحاولات آخرى لتحسين سلوكه، وتكوين عواطف قوية نحو مدرسته من جهة، كما أن هذا الإتجاه يساعد على بناء شخصيته فى مستقبل حياته من جهة أخرى.

نواحى النجاح المختلفة: وأحب أن أشير الى ان النجاح لاجل ان يكون وسيلة فعالة فى بناء شخصية التلاميذ، يجب الا يقتصر على المواد المدرسية والتحصيل المدرسة والنجاح فى الامتحانات، بل يجب ان يمتد الى النواحى الاتية:

- الألعاب الرياضية.
- العلاقات الاجتماعية
- الشهرة – تكوين صداقات
- القيادة والزعامة
- ابراز المواهب فى الهوايات
- النشاط الخارج عن المنهج مثل المناظرات – المحاضرات – التمثيل.
- المظهر العام والنظافة
- المواظبة على الحضور الى المدرسة.

تلك هى النظرة التى يجب ان يوجهها المسئولون فى تعليم النشئ ان تخلق للتلميذ أكثر من مجال لتيسر له امر اشباع الحاجة الى النجاح وتحقيق له الصحة

النفسية، ويجب الا يخفى علينا المبدء النفسى الذى يقول:

النجاح يؤدى الى النجاح

جـ) اتجاهات نحو اللعب والتسلية:

ان الطفل فى حاجة الى التغيير فى حياته اليومية المدرسية، وهو فى حاجة الى ان يعفى من العمل العقلى المجهد ويشترك فى أوجه مختلفة من النشاط تجلب الى نفسه الراحة والى عقله نوعا من الراحة الذهنية.

لذلك: وجب على المدرسة ان تكثر من فترات الراحة على الا تكون هذه الفترات قصيرة بشكل لا يحقق الغرض السابق أو طويلة تسبب ملل للتلاميذ ويحسن ان تكون هذه الفترات مجالا لأن يلعب التلاميذ منها لعبا منظما صحيا.

تجنب حرمان التلاميذ من فترات الراحة:

من الخطأ ان يحرم التلاميذ من اللعب والتسلية فى فترات الراحة كعقاب لهم بسبب فشلهم فى عملهم المدرسى لان هذا الاسلوب من أساليب العقاب قد يؤدى بالطفل الى كراهية العمل نفسه طالما ان العمل وفشله فيه هو الذى حرمه من المتع التى يحصل عليها فى فترات الراحة.

تكوين اتجاهات صالحة نحو العمل واللعب.

ان من واجب المدرسة أن تكون فى التلاميذ اتجاهات مرغوبة نحو العمل وأخرى نحو اللعب والتسلية. من واجب المدرسة أن تفهم الطفل ان العمل واللعب مظهران هامان من نشاط التلميذ، ولكل منهما وقته ومجاله وان الشخص لا ينجح فى الحياة دون ان يكون اتجاهات صالحة نحو العمل واللعب.

(٤) اتجاهات نحو الناس (الأشخاص)

الطفل قبل التحاقه بالمدرسة قبل ٦ سنوات يكون انانيا محبا لذاته وأصدقاؤه

محدودون، ودائرته الاجتماعية محدودة وعلاقته بالكبار لا تتعدى والديه وعند التحاقه بالمدرسة يتغير الحال: فنجد الطفل العادى يميل الى ان يوسع محيطه الاجتماعى، وتجده يغتبط من وجوده مع رفاق جدد له لم يرهم من قبل الا انه يحدث فى بعض الظروف نتيجة لخبرات الطفل فى سن ما قبل المدرسة ان يشعر عند التحاقه بالمدرسة بالخوف والتردد فى تكوين علاقات اجتماعية.

تكوين اتجاهات نحو التعاون والكرم واحترام القيم الاخلاقية:

ان واجب المدرسة ان تعمل على تكوين اتجاهات نحو التعاون والكرم والشفقة واحترام ملكية الغير والمحافظة على هذه القيم، والشعور بالامن وسط الجماعة لا تستطيع المدرسة تكوين هذه الاتجاهات إذا كان المشرفون على تربية التلاميذ :

– يعاملونهم معاملة خالية من العطف والتسامح أو

– معاملة قائمة على السخرية والتحقير أو

– لا يقومون من جانبهم بمشاركة التلاميذ مشاركة وجدانية عندما يكونون فى مأزق.

– كذلك محاباة المدرسين أو المشرفين على المدرسة لفئة من التلاميذ دون غيرهم من شأنها الا تساعد على تكوين اتجاهات اجتماعية سليمة بين التلاميذ.

– فواجب المدرسة:

أن تعمل على أن يشعر كل تلميذ فيها بأنه يعامل فيها معاملة ود وإنصاف لان هذا الأسلوب الذى يعامل به، يوحى إليه أنه الاسلوب الذى يجب ان يتبعه فى معاملة غيره.

تشجيع الفتيات والبنين على اللعب سويا: فى حالة المدارس المشتركة فى بيئتنا ليس من الصعب تشجيع البنات والبنين على اللعب سويا، والعمل فى المشروعات سويا، وذلك لأن الاختلاط المبكر يساعد على تكوين علاقات حسنة نحو الجنس الآخر

كما يؤدى الى تغيير فكرة الرجل نحو المرأة مستقبلا.

ثانيا: توجيه وارشاد الأباء:

كلما كانت العلاقة بين الأباء والابناء سوية يساعد ذلك على بناء شخصيتهم وتمتعهم بصحة نفسية جيدة، ومما لا شك فيه انه عندما يصبح الوالدان أكثر توافقا وتكيفا وأقل انفعالية فإن الطفل ذاته يظهر تحسنا وتخفض مظاهر السلوك غير المرغوب فيه، وتختفى حدة التوترات النفسية التى يتعرض لها.

وهكذا نرى أن من واجب السلطة التعليمية بما فى ذلك المدرسة ان تعمل على تغيير اتجاهات الوالدين نحو الابناء وذلك عن طريق ارشاد الوالدين وتوجيههم.

إن عملية الارشاد النفسى للوالدين تهدف الى تزويدهم بالوسائل البنائية النافعة فى تنشئة الطفل تنشئة نفسية سليمة، والى تجنبهم الخبرات السيئة فى التنشئة.

ومن وسائل إرشاد الوالدين وتوجيههما في المدرسة مايلي:

١- القاء المحاضرات فى علم نفس الطفل، وفى كيفية رعاية الأطفال وتوفير الصحة النفسية لهم.

٢- طبع مطبوعات عديدة تتناول إرشاد الوالدين فى معاملة الأبناء.

٣- استعمال الراديو كوسيلة لتوجيه الوالدين.

٤- عقد المؤتمرات المدرسية، وتنظيم الندوات التى يشترك فيها الاباء والامهات والمدرسون والمتخصصون من خارج المدرسة.

٥- تنظيم مجالس الأباء بالمدرسة والاهتمام بها.

٦- السماح للأباء بالأشتراك فى اوجه النشاط المدرسى المختلفة وفى حضور بعض المدرسين ليتفقوا على الطريقة المثلى فى معاملة الأبناء.

٧- بالإضافة الى ذلك هناك الارشاد الفردى للاباء والامهات وهو يساعدهم

على حل مشكلاتهم الشخصية . فهذه الجلسات الفردية تعين الأباء الذين يعانون من صعوبات بسيطة فى التكيف. فقد ثبت بالتجرية ان هؤلاء الاباء والامهات لا يستفيدون من الارشاد النفسى ما لم تحل صراعاتهم ومشكلاتهم الانفعالية.

(٣) دور المعلم وتحقيق الصحة لانفسية والنجاح للتلاميذ.

يعتبر المعلم أهم شخصية فى حياة الطلاب بعد والديهم. ولذا ينبغى أن يعد بحيث يستطيع النهوض بدوره التربوى على خير وجه. فإذا كانت المدرسة بعد البيت أهم بيئة اجتماعية فإن المعلم أهم انسان يستطيع التأثير فى حياة الطلاب بعد والديهم.

وهو يترك فى نفوسهم اثرا بالغ المدى الذى يمكن ان يقال انه لا يمكن أن يكون سلبيا فقط حتى لو ظل فى بعض الظروف ساكنا لا يقوم فى الظاهر يعمل شئ فإنه من الوجه السيكولوجية فى الواقع يكون عمل شيئا.

المعلم سلطة قوية الأثر فى نفوس التلاميذ وهذه السلطة مستمدة من الأدوار المتعددة التى بوسعه القيام بها فهو: أولا وقبل كل شئ يقوم بدور الأب، ثم هو يقوم بدور المشرف، ودور الرئيس، ودور الخبير، ودور العالم، ودور الصديق والموجه.

ولكن اذا كان المعلم بالنسبة للتلاميذ سلطة، فما ينبغى ان تعتمد هذه السلطة على القوة أساسا فى ضبط الصغار وتوجيههم، فإن ظهور القسوة على صورة العقاب البدنى الشديد لاقل سبب أو فى صورة نقد أو تهكم أو توبيخ أو إبراز الأخطاء أو إرهاق بالعمل أو شدة فى وضع النظام.. أو غير ذلك الأمر الذى يؤدى الى كراهية التلميذ للمعلم، والعلم.. ووفشله دراسيا.

الصورة التي يجب ان يكون عليها المعلم:

ان يكون اخا أكبر مكشوفا على حقيقته يسترشد به الاطفال ويطيعونه ويحبونه ويحيا معهم حياتهم ويبادلهم حبا يحب واحتراما باحترام ويشعرون انه يعمل لمصالحهم بحماس واهتمام.

والمعلم كى يستطيع تحقيق الصحة النفسية لتلاميذه ينبغى ان يكون هو نفسه متزنا ناجحا فى شخصيته، خاليا من عوامل القلق وعدم الطمأنينة، مؤمنا برسالته، معطيا إياها من ذات نفسه بإيمان وتفانى فى تحقيق هذه الرسالة.

المعلم..والصورة التي يجب ان يكون عليها:

يعتبر المعلم قدوة لطلابه، فهم يعتبرونه مثلهم الأعلى، ينتهجون سلوكه، ويهتدون بفكره، ويسترشدون بنصحه.. ومن هذا المنطلق يحمل المعلم مسئولية التأثير فى الأجيال العديدة من التلاميذ الذين يتزودون بعمله، ويتأثرون بشخصيته، وهى مسئولية جسيمة تلقى على عاتقه الالتزام بأن يكون على مستوى القدوه سلوكا، وخلقا وفكرا وعلما ورأيا.. ويتطلب ذلك ان يتقيد المعلم بعدة أمور.

أولا: صدق الأداء:

من أهم القيم الاخلاقية التى يجب ان تشرق بها نفس المعلم ان يؤدى واجباته خير أداء.. وان يتسم عمله بالجدية واحترام النفس وتلقين العلم بأمانة.

ثانيا: الأمانة المطلقة:

يحمل المعلم رسالة سامية هى اضاءة مشعل العلم لأجيال عديدة، ولا يتحقق ذلك على النحو المأمول إلا اذا التزم المعلم بالأمانة الكاملة فى جميع المجالات.

ثالثا: أمانة التدريس:

يجب ان يحرص المعلم على بث العلم فى عقول الطلاب بأمانة وجدية كاملة. فيعرض لهم الآراء المختلفة المؤيدة والمعارضة. ثم يبدى رأية دون ان يحاول التأثير فيهم للميل بهم الى فكر معين بل يوضح لهم مميزات الاداء او الفكر البناء الذى يساعد على توفير المصلحة العامة.

رابعا: اتزان الشخصية:

يعتبر المعلم أخا أكبر للتلاميذ مكشوفا على طبيعته يسترشد به التلاميذ ويطيعونه ويحبونه، ويحيا معهم حياتهم، ويبادلهم حبا بحب، واحتراما باحترام.

خامسا: مراعاة العلاقات الانسانية:

ان مقومات نجاح المعلم وسعادته فى عمله أساسها العلاقات الانسانية السليمة مع كل هيئة مدرسية وخصوصا التلاميذ.

فلابد ان يمنحهم الاحترام والثقة وان يقدر شعورهم فنشاركهم فى احزانهم وافراحهم، وان يساعدهم على تخطى الصعاب، وحل المشاكل التى تعترضهم.

ولابد أن يكون لهم أبا وأخا وصديق، فلا يضن عليهم حتى بما فى جيبه احيانا لو استطاع فى حدود إمكانياته.

ولا يتلفظ أمامهم بألفاظ نابية، ولا يعذبهم بالعقاب، ويكون أجدى كلما كان معنويا لا جسديا، لان العقاب الجسدى نوع من أنواع البهيمية البغيضة، والكرامة الانسانية المفروض توافرها فى الطفل وفى الانسان عموما تأبى هذا النوع من العقاب الوحشى.

سادسا: المعلم وحبه لإفادة تلاميذه:

المعلم النشيط فى عمله لا يدع فرصة لافادة تلاميذه جسميا وصحيا وعقليا ونفسيا ووجدانيا واجتماعيا إلا وانتهزها ويستطيع بكل بساطة ان يشد تلاميذه إليه دائما، وفى كل وقت، بخيوط متينة من الحب والوفاء والولاء.

سابعا: المعلم .. وتوفير القوة والحزم وعدم التردد في شخصيته:

ينبغى ان تتوافر فى شخصية المعلم: القوة، والحزم، وعدم التردد أو التراجع فى أوامره الواجبة عند اللزوم .. فضعف شخصية المعلم يشجع الطلبة على الاستهتار

بالمادة ، والطالب يحتاج دائما وحتما الى الضبط والربط، فترك الحبل على الغارب كثيرا ما يعرضه للإنحراف لجهله بالحياة وقلة تجاربه فيها وعدم خبراته إزاء تطوراتها وحوادثها وتقلباتها.

ثامنا: المعلم.. وتمسكه بالعدل في حكمه:

لابد ان يكون المعلم عادلا، لا يميز تلميذا على آخر بدون وجه حق- فالمدرس الظالم يثير الحقد عليه فى نفوس من يظلمهم أو يتجاهله جهدهم وانتاجهم. وهذا الشعور يدفعهم بالتالى الى كراهيته، وكراهية مادته، فيتخلفون فيها فتعقد نفوسهم. وقد يؤدى ذلك الى كراهية المدرس والنفور من التعليم، بل من العلم بأجمعه، وقد يدفعهم ذلك الى الهروب الذى كيرا ما يصل بهم الى أوضم العواقب مع اهمال العلاج.

تاسعا: المعلم.. وحب طلابه له:

أقصر طريق إلى نجاح المعلم هو المرح والقدرة على الاندماج الاجتماعى فيحصل على كنوز وفيرة من الحب الصافى النابع من قلوب طاهرة بريئة خالية من الحقد، وعامرة بالاخلاص وغنية بالوفاء، وحافلة بالاحترام والوفاء والولاء.

عاشرا: المعلم.. والقدوة الحسنة في تصرفاته:

يحتم على المعلم أن يكون قدوة حسنة فى كل تصرفاته فى علاقاته بزملائه، وبأولياء الأمور وبالطلبة عموما.. فالطالب يجل استاذة المتكامل، ويعتبره مثلا أعلى يقلده فى كل شئ .. وقدوة طيبة بحبه طلابه لمصداقيته، ويقدرون فيه علمه وعمله، ويرون فيه صورة الأمل الطموح الذى يتطلعون لتحقيقه، والنموذج الحى الذى يسيرون على هديه ويترسمون خطاه، ويؤمنون به رائدا ويتخذونه مثلا أعلى.

لذلك: فعلى المعلم .. وأمامه هذا الفيض من مشاعر الطلاب، ان يقترب منهم، ويكون لهم المعلم والاب والصديق والمرشد، ولا بأس ان يستمع الى مشاكلهم ويعاونهم

بالرأى فى حلهم، ويشد أزرهم لمواجهة صعوبات الحياة، مما يعمق انتماءهم، ويعطيهم الأمل فى غد مشرق يبذلون فيه كل غال ونفيس من أجل مصر وطنهم الغالى، وما أحوج مصر الى هذا القدر من الإنتماء لدى ابنائها.

احدي عشر: المعلم والغيرة علي القيم الخلقية:

لا يقتصر واجب المعلم على مهمة التعليم، وإنما تمتد فى تصورى الى التربية فالطلبة حديثوا السن، قليلوا الخبرة بالحياة.. ومن هنا كان واجب المعلم ان يوجههم الى الطريق السليم، ويقوم ما يراه فى بعضهم من اعوجاج.

ومن هذا المنطلق يصبح المعلم متاره تؤدى دورها فى بناء الأجيال القادمة، خير أداء. حاليا ومستقبلا.

اثني عشر: المعلم.. واحترام محارم القانون:

بالإضافة الى ما تفرضه القيم النبيلة والمبادئ السامية، وتقاليد مجتمعنا الشرقى الرفيعة هناك التزامات يفرضها القانون على المعلم.. وينبغى على المعلم ان يحترم محارم القانون ومن بين هذه المحارم منع الدروس الخصوصية على المعلم فيجب ان يلتزم بهذا المنع ايا كانت الضغوط وايا كان الإغراء فاحترام القانون هو سر التحضر، ولا يجوز للمعلم والمربى ان يكون خارجا على القانون، والا فقد احترامه لنفسه، واحترام طلابه له، وتعرضه لجزاء القانون مما يفقد الثقة فيه.

ثلاثة عشر: المعلم.. وفهم دوافع السلوك ومشكلاته:

ينبغى على الملعم ان يكون قادرا على فهم دوافع السلوك ومشكلاته.

وعلى معالجة الانحرافات الصغيرة وهى فى مستهلها. فإن الغالبية الكبرى من مشكلات الطلبة يمكن ان تخضع للتوجيه المستنير، وليس أقدر من المعلم الذى أحسن إعداده على القيام بهذا التوجيه والإرشاد.

أربعة عشر: المعلم .. والرعاية الصحية:

حقيقة ان مهمة المعلم تلقين العلم للطلبة .. ولكنها ليست مقصورة على ذلك فحسب بل عليه أيضا ان يعلمهم المبادئ والأصول الصحية السليمة، لا عن طريق شحن أذهانهم بمعلومات صحيحة، بل بتدريبهم، وملاحظتهم بعد ذلك لكى يتبعوها فى حياتهم الخاصة، والتى تصبح عندهم فى حكم العادة يعلمونها بغير تفكير، ثم ينقلوها بدورهم الى أهلهم، وأصدقائهم وبيوتهم، وفى البيئة التى يعيشون فيها.

وبذلك : يكون المعلم قد وجه رسالته نحو رفع المستوى الصحى للمجتمع لنشر التعاليم والمبادئ الصحية بين افراده.

خامس عشر: المعلم واكتشاف الحالات المرضية:

وبحكم ان المعلم على اتصال مباشر بالطلبة يوميا اثناء العام الدراسى، فيمكنه ان يكتشف كل ما يطرأ على صحتهم من تغيرر بمجرد حدوثه، وان يكشف الكثير من العلل والاعراض والعيوب الجسمية والنفسية والعضبية فى وقت مبكر قبل ان يستحمل ضررها .. ثم يلجأ الى تحويلها الى المتخصصين للعلاج.

والخلاصة:

ينبغى على المعلم ان ينظر الى الطالب على انه وحدة عضوية يعتمد كل جزء منها على الاجزاء الأخرى. فأى قصور فى التكوين الجسمى أو القدرة الذهنية أو الناحية النفسية، او فى هذه النواحى جميعا له أثر مصاحب معوق من حيث الفاعلية الشخصية للفرد فى المجال الاجتماعى والتعليمى.

الفصل العاشر

الحب .. الغذاء النفسي للطفل

المقدمة

(١) ما هو الحب

(٢) مشاركة الطفل لحبك

(٣) مساوئ الحب الغشيم

الحب والغذاء النفسي لابنائنا

المقدمة:

الحب للطفل هو الغذاء النفسى الذى تنمو وتنضج عليه شخصيته، وكما يتغذى جسمه على الطعام فإن نفسه تتغذى على الحب والقبول. وكما أن جسم الطفل ينمو مع الغذاء الصحيح لا مع أى لون من الطعام، فإن نفسه أيضا تنمو مع الحب الصحيح، الحب المستنير الواعى، فليس كل حب يقوم مع الاسف بالغذاء الملائم المفيد لنفس الطفل.

الحب الواعى المستنير تقتضينا ان نبدأ أولا باحاطة الطفل بجو من الدفء، دفء شعورنا وحياتنا واقبالنا، وبإعطائه من أنفسنا فى سخاء. فإن ذلك خليق بأن يملأه ثقة بنا وإطمئنانه الينا وبالتالى ثقة بنفسه واطمئنانا الى العالم حوله، وهو بأشد الحاجة الى هذه الثقة لكى يخطو الخطوة التالية فى مسيرته نحو النضج.

أما هذه الخطوة التالية: فهى خروج الطفل ببطء تدريجيا عن أنانيته وتركيزه على نفسه، إن كل ما يجرى حوله لا معنى له فى أول الأمر من حيث ما يرتبط بنفسه فقط، ويرى ان رغباته حق مطلق له لا سبيل الى الإبطاء فيه أو الإغضاء عنه. كما يصر على أن يوجه الإنتباه كله إليه وكأن الدنيا لا تحوى سواه، غير أنه إذا بدأ يطمئن إلى نفسه وإلى الدنيا من حوله استطاع رويدا ان يخرج عن الذاتية المطلقة، وان يتجه فى بطء الى قدر يسير من الموضوعية يطرد زيادة كلما تقدم به العمر.

وهذه الموضوعية تساعده حقا على أن يدرك أن للغير أيضا رغبات وحقوق قد تتعارض فى بعض الأحيان مع رغباته وحقوقه وانه لابد له أحيانا من قبول الحل الوسط الذى قد يكون من شأنه إرجاء بعض رغباته أو التنازل عنها، أى انها تساعده على أن يخرج عن تركيزه على ذاته وعلى ان يقبل المشاركة، ومتى إنبثقت هذه القدرة فى نفس الطفل فقد أمنا عليه من عثار الانانية، وحق لنا ان نطمئن إلى سيره قدما فى طريق النضج الصحيح.

(١) ما هو الحب؟

إنه يشمل أشياء متعددة، فمن الصعب أن يكون لدينا كلمة واحدة تعنى نواحى متعددة، ومرتبطة ببعضها لهذا الاحساس الهام. ولذلك ينبغى عندما يلّم الأطفال والكبار أيضا معرفة وفهم بعض المصطلحات اللازمة للحب، والصفة الهامة للحب واللازمة لنمو شخصية الطفل السوى هى التى تقول:

أحب هدى ليس لما تفعله أو لا تفعله بل لأنها هدى

هذا النوع من الحب غير المشروط، المفضل للطفل على ما هو عليه لا يمكن الاستغناء عنه لنمو شخصيته، بل هو الغذاء اللازم لضمان سلامة الشخصية السوية حتى فى المراحل المتقدمة الأحرى من العمر .. أنه هذا النوع من الحب الذى يدعو الى انى أحبك على الرغم مما يفعله، أحبك لأنك موجود وحبى

مع الشائع فى مجتمعنا المتعلم إعطاء الطفل الأحساس بأن قبوله من ابائه ومدرسين وأصدقائه يتوقف الى حد كبير على ما يعمله هذا يدعو الطفل الى الاقتناع بما يعنى رد اذا كنت تعمل جيدا فسوف أحبك. كل ما تعمل عملا متقنا يكون إحتمال نجاحك أكبر، وكذلك احبك أكثر. وكل ما تهمل فى عملك تخطئ اكثر واحبك أقل.

هذا الفهم الخاطئ والشائع عامل كبير فى إحساس الطفل بالخوف. وله تأثير غير بناء على نحو شخصية الطفل، ويعتبر السبب الأساسى فى كثير من المشاكل الحالية والمستقبلة فى حياة الطفل.

ويمكن إدراك التشابه فى ذلك بما يحسه الزوج بالإطمئنان والرضا عند معرفته ان زوجته تحبه بدرجة لا تتعلق إطلاقا بنجاحه أو فشله، ولا تعطى له الشعور بأنها تحبه أكثر إذ كان ناجحا فى حياته و تحبه بصورة أقل إذا كان غير موفق ولكن تشعره بالحب الدائم سواء نجح أو فشل.. مثال آخر.

الزوجة التى تعيش وفى اعتبارها ان حب زوجها يتوقف مباشرة على وجود

شبابها وجمالها، وعلى معرفتها تنظيم وإعداد الطعام، وعلى كيفية تصرفها بنجاح مع متطلبات المجتمع.

بالمقارنة بين الزوجة التى تشعر بأن زوجها يحبها لشخصها هذا الحب الذى لا يتعلق إطلاقا بجمالها أو قدرتها علر عما ما.

هذا النوع الأخير هو الذى أقصده. حين أدعو إلى أن الحب هو أهم وهذا الحب حيوى وهام.. الحب حيوى وهام وضرورى للطفل ولا سيما فى سنواته العشر الأولى من حياته وينبغى على الأباء منحه للطفل بسخاء فى هذه الفترة.

وهذا لا يعنى ان هذا الحب غير هام فى مراحل العمر الاخرى من الحياة.

الفشل فى إقناع الطفل فى مراحل نموه المختلفة بأن هذا الحب هو احساس والديه نحوه، يكون السبب الوحيد والهام الذى يؤدى إلى انحراف شخصية الطفل فى مراحل الطفولة المتأخرة أو فى المراهقة أو فى الرشد.

ومما لا شك فيه ان معظم الأباء لديهم هذا الشعور بالحب والحنان نحو أطفالهم اذن كيف يمكنهم قفل هذا الاحساس الى اطفالهم؟

يبدو لى ان هناك أخطاء شائعة تصدر عن غير قصد. فيشعر الطفل ان والديه يحبانه لما يفعله وليس لشخصه.

ولكى يمكن التخلص من هذه الأخطاء ينبغى فهم ما يأتى بدقة وبعمق:

(١) ينبغى ان تكون عدم الموافقة موجهة نحو ما يفعله الطفل وليس نحو الطفل نفسه:

الأفضل ان يكون واضحا فى ذهن وتفكير الأباء والمدرسين والموجهين، وكذلك الى الطفل من البداية الحقيقية التى تدعو الى انه على الرغم من عدم الموافقة على ما يفعله الطفل فهو مقبول لدى الجميع. ويمكن الادراك جيدا بأنه ليس هناك أى تعارض فى تصحيح ونقد أخطاء الطفل، وفى الوقت نفسه مساعدته على الإحساس بحبك جيدا

بأنه ليس هناك اى تعارض فى تصحيح ونقد أخطاء الطفل، وفى الوقت نفسه مساعدته على الاحساس بحبنا له كانسان مهما فعل.

ولكى نوضح هذه الفكرة أكثر ليس هناك اى تعارض من نهر الطفل ونقده لسوء سلوكه ثم رفعه، معانقته أو التعبير له بالحب بالكلمات أو القبل وفى الحقيقة هذه الأفعال ليس بها أى تناقض أو تعارض ولكن لها تأثير فعال فى ناحيتين:

١- يهمنى أن أصحح سلوكك لانى أحبك.

٢- لا اوافق على أفعالك. ولكنى احبك حب جما دون النظر الى ما تفعله.

وفى الحقيقة ليس هناك اى تعارض فى رغبة الأب الصادقة فى تعليم وحب طفله، وكذلك المدرس الأمين بلا شك يشعر بالفخر لمحاولته المخلصة فى تحسين سلوك التلميذ عن طريق الحب.

وأيا كان الحال: فليس هناك أى تعارض فى أن يدرك الطفل ما يلى:

أحبك حبا مستقلا عن سلوكك. أحبك حتى لو أدت تصرفاتك الى اغضابى، احبك كثيرا كى تسلك سلوكا حسنا.

وبذلك يحاول الطفل ان يعدل سولكه عن رغبة وليس عن رهبة.

(٢) ينبغي أن يمتدح الطفل لشخصه أكثر مما يمتدح لما يأتي من أفعال:

ينبع السبب الثانى من عدم فهمنا لدور الطفل من تحمسنا الزائد فى أن نرى أطفالنا ينجحون فى مجتمعنا المعاصر. وفى هذا الاتجاه نمتدح ونكافئ اطفالنا حين يبذلون مجهودا جيدا ويحصلون على أى مستوى من النجاح منا لذلك:

ما يشعر به الأباء من الفرح والرضا للتقدير الجيد الذى يحصل عليه الطفل، أو لاى نوع من التفكير أو العمل المنتج الذى يقوم به الطفل.

وبهذا يصبح من السهل ان يشعر الطفل ان هذه الأفعال هى المصدر الوحيد الذى عن طريقه ينال المدح والمكافأة والقبول والحب.

وأنه في غـاية الأهمـيـة ان يغـدق على الطفل الكثـيـر من المديح والحب دون ربطهما بالتحصيل والنجاح. ينبغي ان نعطي الفرصة للطفل بالشعور بان التقدير الجيد، والتفكير المنتج يستحقان الإعجاب والمديح والتشجيع والمكافأة. ومع ذلك ينبغي ان يشعر أيضا بأنه يمكن ان يمنح بسخاء المديح والتشجيع والحب دون أي ارتباط بأي شئ آخر حتى في الحالات التي يتعرض فيها للنقد.

(٣) ينبغي أن يكون الحب متبادلا:

ينبغي ان يدرك الأباء الصعوبات التي كان يعاني منها من سبقونا في علاقاتهم ببعض فإذا كان انسان يحب آخر بكل ما فيه من مساوئ وعيوب دون ان يعلم الأخير بهذه الحقيقة. فهذا الحب لا يكون له وجود، بل ينبغي ان يكون الحب متبادلا: فإنه لا يكفي ان يشعر الانسان بالحب، بل ينبغي ان يشعر بحب الطرف الآخر ويمكن للأباء التعبير عن حبهم لابنائهم بوسائل متعددة أو بالحركات البسيطة كل يوم وبعض هذه التعبيرات غير المباشرة عن الحب هي:

١- اختضان الطفل في فراشه ليلا، على الرغم من ارتكابه الأخطاء نهارا مع استمرار احتضانه حتى اذا كان وصل الى سن لا يدعو الى هذا النوع من التعبير.

٢- الاشارة الى الطفل بهذه العبارة أصبحت الن رجلا أو شابا في الوقت الذي يرغب فيه ان يكون كبيرا.

٣- في حالة ما إذا أخطأ الطفل في عمل: فالأفضل الاشارة اليه عن طريق الضغط على الشفاه بدلا من لومه واحراجه امام أصدقائه .

٤- احترام شخصية الطفل في كل المواقف، ومحاولة أخذ رأيه في اختيار حاجياته وأشياءه الخاصة بقدر الإمكان.

٥- تجنب الاشارة أو امتداح اي طفل آخر سواء يعرفه أو لا يعرفه الطفل في جميع المناقشات.

ولكن لا تكفى هذه الأفعال للتعبير عن حب الطفل، سواء كان طفلا أو مراهقا ولذلك كان من الضرورى فى معاملة الاطفال التعبير مباشرة عن الحب كالقول: أحبك أو انك طفل لطيف الخ وأفضل وقت للتعبير عن الحب للطفل حين لا يكون منصرفا لأى عمل ما، وربما يكون ذلك الوقت حين يلجأ الطفل الى غفوة أو وقت النوم ليلا.

وهناك طريقة رقيقة للتعبير عن الحب للطفل، وذلك بامتداحه، وسرد صفاته الحميدة على مسمع من الطفل أمام الأقارب، او الضيوف. فهذه الطريقة التى بواسطتها نتحدث عن الطفل بطريقة غير مباشرة تساعد كثيرا على التقرب والتآلف مع الطفل، ولكن لنحرص على الا نقلل من شأن الطفل، وألا نذكر مساوئه لأى فرد آخر على مسمع من الطفل.

(٢) مشاركة الطفل لحبك:

قليل من الأباء الذين يشعرون بقدر متساو من الحب لكل من أطفالهم، وفى الغالب هم يحاولون ويكافحون ليظهروا حبا متساويا لكل طفل لاحساسهم بأن هذا هو العدل، ولكن هذا المجهود لا قيمة له.

وهناك رأى اعتقد انه صائب: يحتاج اليه كل طفل، ومن حقه أيضا ان يعتقد بأنه الطفل المفضل لدى والديه، وبأنه لا ينال قدرا من الحب مساويا مع أخوته وأخواته، بل يمنح من الحب بقدر أكبر من أى منهم.

ينبغى للطفل ان يشعر بأنه المفضل وذلك لوجود صفات ومميزات خاصة له وحده فمثلا أفضل منى لانها الكبرى، وهدى لانها الصغرى. ورامى لأن شعره جميل فيشعر الطفل انه مقبول ومحبوب من والديه لصفة فيه، وليس لعمل قد قام به أو سوف يقوم به.

فاذا شعر الطفل انه المفضل لانه أكثر أدبا أو أحسن سلوكا أو أكثر رقة، فإن هذا الاتجاه سوف يعجزه عن الاستمرار على هذا النحو.

أما إذا كان شعور الطفل انه المفضل دائما لانه قائم ولصفاته الشخصية المميزة فسوف يبعث ذلك فى نفسه الإحساس بالهدوء والرضى والإطمئنان.

فإذا كنا نحب الطفل حبا مستنيرا واعيا، لأهمية قدراته وحدوده، ويقظته لرغباته وحاجاته، فإن فى ظل هذا الحسب سينمو الطفل أيضا مطمئنا، وسيدفعنا هذا الحب الى ان نقف منه موقف التشجيع والمساندة ما احتاج اليهما فى كفاحه الدؤوب لممارسة قدراته تحقيقا لحاجات نموه.

ينبغى ان لا يخطر لنا ان نقوم عنه ببعض ما يود فنحرمه من لذة الاكتشاف والاداء، اقتصارا للوقت والجهد، فإذا أصاب نجاحا فى جهوده التى تراها صغيرة ويراها كبيرة أحس منا بالغبطة ولقى الثناء.

واذا اصاب فشلا لقى منا الهدوء والتشجيع على ان يعيد المحاولة من جديد فإذا به يزداد اطمئنانا الى العالم حوله. وإذا به يبدأ يشعر بالثقة بنفسه ثم تستمر الطمأنينة نحو، والثقة تنمو معه حتى يكبر ليكون انسانا متزنا هادئا واثقا من نفسه فى غير خيلاء أو زهو، قادرا على مقابلة تحديات الحياة فى فهم وعزم، بعيدا عن ان يزهبه النجاح أو يقعده الفشل، ناعما، سعيدا بما يحقق، منطلقا الى المستقبل فى ايمان وتفاؤل، سيد قدره ومسيره فى نطاق ما يملك الانسان من سلطان على القدر والمصير.

(٣) مساوئ الحب الغشيم المغلق:

أما اذا كان حبنا للطفل الحب الغشيم المغلق الذى يخاف عليه الاذى، فيحوطه بعناية مسرفة، نرقبه فى جزع، ونحصى عليه خطواته، نكاد نخفقه من أى نشاط مستقل خشية مما يتعرض له من ضرر، سينتقل هلعنا على الطفل إليه، فيباعد بينه وبين الطمأنينة، وسيبدأ ينظر الى العالم حوله وكأنه مستودع أخطار لا يعرف متى أو كيف أو من أين سيدهمه. والطفل إذا ملأ الخوف نفسه فى متطلباته، وخنق قدرته على الإنطلاق الى الخبرة فقعد دونها. كيف ننتظر منه إذ يكبر ان يكون انسانا عارفا قدراته مطمئنا إليها واثقا من انها ستكون عدته وعونه فيما يقابل من مشاكل الحياة.

الفصل الحادى عشر

تأثير وسائل الاعلام على الطفل والأسرة

(١) أهداف وسائل الإعلام

(٢) وسائل الاعلام يفوق أثرها على الطفل عن أثر المدرسة.

(٣) هل يصدق الطفل كل ما يراه ويسمعه فى التليفزيون.

(٤) لماذا يكتسب التليفزيون أهمية خاصة بين وسائل الاعلام المختلفة.

(٥) اسباب أهمية الصورة المصاحبة لبرامج التليفزيون.

(٦) مضمون البرامج الهادفة للنمو النفسى والعقلى والاجتماعى للطفل.

(٧) التأثير النفسى للتلفزيون على الأطفال ،الشباب.

(٨) لمحرمات المطلوب تجنب عرضها لحماية الأطفال.

(٩) التأثير السلبى للتليفزيون على الطفل.

(١٠) الأثار الصحية للتليفزيون.

(١١) تأثير البرامج الخيالية والواقعية على الطفل.

(١٢) الأثار الجانبية للتليفزيون الخاصة بالأمراض النفسية.

(١٣) كيف يؤثر التليفزيون على الطفل؟

(١٤) دور الوالدين لتدعيم التأثير الايجابى للتليفزيون على الطفل.

تأثير وسائل الإعلام على الطفل والأسرة

(١) أهداف وسائل الإعلام:

١- امداد الأفراد بالمعلومات.

٢- خلق آراء عن موضوعات جديدة.

٣- تدعيم الآراء والإتجاهات الموجودة.

٤- تغيير بعض الآراء والاتجاهات الموجودة.

٥- خلق وتغيير الصورة الذهنية.

(٢) وسائل الإعلام يفوق أثرها علي الطفل عن أثر المدرسة:

يرى البعض ان المعلومات التى يحصل عليها الطفل فى المدرسة ضئيلة إذا ما قيست بالمعارف التى نصل اليه عن طريق وسائل الإعلام المتعددة والمتنوعة والتى منها:

الكتاب- والمجلة - والسينما - والمسرح - والاذاعة - والتليفزيون، والجريدة - والنشرة والمؤتمر- والندوة - والمحاضرة .. الخ

وهى تختلف من حيث وظيفتها الإعلامية.

ومن حيث اثرها إذا قيست المدة التى تقضيها.

(٣) هل يصدق الطفل كل ما يراه ويسمعه في التليفزيون؟

كان هذا موضوع بحث اجرى فى الولايات المتحدة الأمريكية واثبتت الدراسات فى هذا المجال، وتوصلت الى ان مدى تصديق الطفل لما يراه يتوقف على عدة عوامل منها:

السن والتجارب الشخصية والحالة الاقتصادية والاجتماعية للأسرة تبين من الدراسات:

ان الاطفال الذين ينتمون الى طبقة متوسطة أقل قابلية فى تصديق ما يشاهدونه فى التليفزيون عن الاطفال الزنوج الذين ينتمون الى الطبقات الكادحة الفقيرة.

إن الأطفال تحت سن ٦ سنوات يتقبلون الاحداث والشخصيات التى يقدمها التليفزيون على انها أمر واقع لا جدال فيه.

وظهرت هذه الحقيقة واضحة تماما فى موضوع الاعلانات التجارية التى تغطى ساعات كثيرة فى الارسال فى التليفزيون.

فالطفل الذى لم يبلغ السادسة لا يستطيع التمييز بسهولة بين ما هو حقيقى وما هو خيالى، أو ما اصطلحوا على تسميته بالحقيقة المزيفة.

الطالب فى المدرسة حيث يتعلم واعتبرناها لمدة أربع أو خمس ساعات فان وسائل الاعلام تلاحقنا أينما ذهبنا، ولهذا يفوق أثرها فى الطفل أثر المدرسة فيه.

(٤) لماذا يكتسب التليفزيون أهمية خاصة بين وسائل الإعلام المختلفة في حياة الطفل:

(١) لانه جهاز قادر على الترفيه والتثقيف فى وقت واحد ومن ثم يؤثر على عقلية الطفل ووجدانه، ويعتبر أداة هامة للتعلم المباشر. إذ ينقل الى الطفل المعلومات والمعارف، والاخبار المحلية، والعالمية ويقدم له الكثير من عادات وتقاليد الجماعات المختلفة.

(٢) لأنه يجذب إنتباه الطفل فى سن سنتين تقريبا، ويقضى الأطفال فترة طويلة فى مشاهدته من ناحية، واحتل مكان باقى وسائل الاعلام من ناحية أخرى.

(٣) لانه يخاطب حاستين من الحواس وهما : حاسة البصر وحاسة السمع ومن المعروف انه الوسيلة الايضاحية التى تعتمد على أكثر من حاسة من حواس الطفل يكون له أكثر وأعمق تأثير على عقلية الطفل.

وينطبق هذا الكلام أيضا على عامل الوقت والمكان والمساحة واللغة.. والدليل

على ذلك ان طفل الثالثة إذا شاهد فى إعلان تليفزيونى حيوانا يشرب كوب لبن، فهو يصدق تماما ان الحيوان موجود وأنه يشرب فعلا اللبن فى كوب كالصورة التى يراها أمامه.

فالطفل فى هذا السن يصدق كل ما يراه وما يسمعه لكنه عندما يبدأ فى الإدراك ويتقدم فى السن يبدأ ايضا فى الشك ومقارنة الواقع الذى يعيشه بالخيال الذى يظهر له على الشاشة.

وينطبق هذا الكلام على البرامج الخاصة بالأطفال التى تقدم الشخصيات الكاريكاتورية أو الحيوانات يمثلون ويأكلون ويشربون مثلهم تماما.

لذلك:

١- ينبغى مراعاة عند تقديم برامج الأطفال من حيث الافكار والشخصيات والموضوع ككل، ان يقدموا لهم نماذج واقعية تكون مثلا لهم فى الحياة.

٢- مراعاة احترام عقلية الطفل بأن يقدموا له الحقائق أثرها التعليمى اكثر جوده واكثر عمقا ودواما من الوسيلة التى تعتمد على حاسة واحدة فقط.

٣- ينبغى مراعاة التنويع فى برامج التليفزيون للاطفال بحيث يناسب جميع الأعمار، والا يعمدوا الى ذكر أشياء غير حقيقة لان الطفل يصدق كل ما يراه ويسمعه.

٤- لأنه يجمع بين الصوت والصورة، يعتبر خلاصة امكانات الراديو والسينما حيث يضيف التليفزيون الى سحر الصوت إغراء الصورة المتحركة، حيث تساعد الصورة عموما وحركات يدى المذيع وتعبيرات وجهه فى توصيل الرسالة الاعلامية وتكملتها، وتعتبر أولى العناصر الرئيسية المكونة للبرامج التليفزيونية.

لذلك:

يفوق تأثير التليفزيون كل وسائل الإعلام الأخرى- فالصورة المصاحبة لبرامج

التليفزيون لها أهمية كبيرة فى تأثيرها على الطفل.

(٥) أسباب أهمية الصورة المصاحبة لبرامج التليفزيون:

توجد مجموعة من العوامل التى تزيد من أهمية الصورة المصاحبة لبرامج التليفزيون فى إمداد الطفل بالمعلومات من أهمها:

(١) تجذب الصورة انتباه الطفل، وتستحوذ عليه بحيث تجعله لا يملك الا التركيز عليها.

(٢) تبرز الصورة المعلومات المصاحبة لها وتدعمها.

(٣) تقرب الصورة الأماكن البعيدة، وتكبر الأشياء الصغيرة، وتصغر الأشياء الكبيرة، وتظهر الأشياء المختلفة.

(٤) تجعل الناس عامة، والأطفال خاصة الى تصديق المرئيات أكثر من اللفظيات.

(٥) تزيد الصورة من استيعاب المعلومات وتذكرها حيث تتأثر الذاكرة بالصورة أكثر من الصوت. وقد أجريت بعض التجارب ثبت منها ان الانسان يحتفظ فى ذاكرته بما يشاهده على الشاشة الصغيرة مدة أطول مما يسمعه بالراديو. وذلك ان الصورة البصرية أكثر رسوخا وفرضا لنفسها.

(٦) الصور الأخرى .. فالصورة لغة تستهدف توصيل المعلمات.وأكدت بعض الاختبارات السمعية والبصرية ان استيعاب الفرد للمعلومات يزداد بنسبة ٣٥ ٪ عند استخدام الصوت والصورة معا فى وقت واحد وان مدة الاحتفاظ بهذه المعلومات تطول عندئذ بنسبة ٥٥ ٪.

(٦) مضمون البرامج الهادفة للنمو النفسي والعقلي والاجتماعي للطفل:

١ – تجعل الطفل يكتسب معرفة اشمل، وفهما أعمق لعالمه المادى والاجتماعى.

٢– ان تؤكد فيه إحترامه لذاته ورضاه عنها، واحساسه بقيمته.

٣– تساعده فى ان يتعلم المزيد من المهارات وان تقدم له العلم والتجربة بصورة جذابة .

٤– ان تكون نافذة يطل منها الطفل على عالم واسع من العلم والفن والمعرفة وان تقدم له المتعة والترفيه والتثقيف المفيد.

٥– ان تتمنى فيه الشعور بالانتماء للوطن، وتقدم له الاتجاهات والسلوكيات المرغوب فيها. وتبث فيه القيم الصالحة والمثل الاجتماعية العليا واحترام الاخرين.

٦– الحرص على الوقت، والالتزام بالمواعيد بما يشعر الطفل بقيمة الوقت التى لا تقل عن قيمة المال.

٧– تجنب المواد التى تنطوى على عنق زائد أو شك أو خوف أو أية ردود فعل أخرى غير مرغوب فيها بالنسبة للأطفال مع البرامج والقصص ذات الآثار السلبية والتى تدعو الى الانحراف.

٨– توضيح النتائج الإيجابية للتمسك بالقيم الأخلاقية كالصدق والأمانة والتعاون والمحبة.

(٧) التأثير النفسي للتليفزيون علي الأطفال والشباب

١) المتعة والبهجة والسرور والتسلية ولا سيما فى وقت الفراغ.

٢) الهرب من الصراع النفسى والشعور بالفشل الذى يشعر به فى عالم الواقع إذ ربما يجد فى برامجه بعض العون فى فكرة صائبة لحل مشاكله.

٣) التفتح الذهنى من خلال ما يقدمه من معلومات فى مجالات الحياة المختلفة.

٤) اكتساب الخبرات العملية عن الحياة، حيث ان خبراتهم الواقعية الواعية

محدودة ولذلك يتقبلون ما يعرضه التليفزيون دون مناقشة بصيرة أو تفكير ناقد فتكون درجة امتصاصهم للمادة المعروضة أكبر ما يمكن فى مرحلة الطفولة.

٥) المنفعة الاجتماعية: لما ينتجه من فرص المشاهدة الجماعية، وما يبديه من أفكار وقيم الى مشاهديه صغارا وكبارا، وما يثيره من مناقشات فيما بينهم.

٦) التعرف على كيفية التصرف فى المواقف المختلفة.

٧) السلوك العدوانى والخشونة والعنف: إذا استمر الطفل فى مشاهدة برامج العنف.

٨) يشجع الطفل على الانطوائية والبعد عن السلوك الجماعى، ويبتعد عن اللعب مع أقرانه.

٩) الهروب من مشاكل العالم الواقعى الى عالم يتمتعون فيه بالإثارة والبطولة التى يلمسونها ويعتنقوها فى بعض الشخصيات التليفزيونية أو انعزاله عن الحياة الى عالم الخيال المتوفر فى برامج التليفزيون.

(٨) المحرمات المطلوب تجنب عرضها لحماية الأطفال

١- ما يسئ الى سمعة الوطن أو زعمائه أو تاريخه

٢- ما ينافى الاداب العامة.

٣- ما يوحى بالجريمة أو تحريض عليها أو بمجدها أو يشجعها.

٤- ما من شأنة هدم أى عقيدة دينية أو قومية.

٥- ما يثبط الهمم او ينفر من العمل أو من العلم.

٦- ما يشجع على البطالة أو الاستهتار والتسيب واللامبالاة.

٧- ما يشجع على الاعتقاد بأن النجاح بالحظ أو بالسحر.

٨- ما يحوى الألفاظ او عبارات خارجة عن الاداب العامة.

٩- ما يمس الأباء والأمهات أو كبار السن.

١٠- ما يسخر من العاهات أو العيوب الخلقية.

(٩) التأثير السلبي للتليفزيون علي الطفل

١- يجلس الطفل أمام التليفزيون دون حراك - يتشرب ما يقدمه له وكأنه قطعة الاسفنج التى تتشرب الماء أو السائل.

٢- تسوق المشاهد للطفل المواقف الدرامية وأخبار العالم دون جهد منه فى البحث والاطلاع- مع فقدان الباعث والدافع الى العمل والحركة.

٣- التشكك فى قيم ومبادئ المجتمع الذى يعيش فيه من خلال تمثليات وافلام وقد تحيله الى شخص متمردا ثائرا، ويدفعه ذلك الى محاكاتها فى حياته الواقعية.

٤- يقل اعتماد الطفل على قدرات خياله الخلاقة، حيث ان التليفزيون يزود الطفل بخيالات جاهزة.

٥- القلق والخوف ولا سيما فى بعض الاطفال اثناء مشاهدة بعض البرامج المخيفة.

٦- الانحراف فى السلوك كالسرقة والكذب وتعلم التخطيط فى طرق تنفيذها.

٧- العدوانية والعنف، ومحاولة تطبيقها فى علاقاته مع الآخرين.

٨- التآخر الدراسى ويفضل قضاء الوقت فى مشاهدة البرامج.

٩- عدم الطاعة والعناد من شدة التعلق بمتابعة البرامج دون احترام الالتزامات الاخرى.

١٠- ايذاء النفس: التأثير السلبى لمشاهد العنف لا يقتصر على تشجيع العدوان على الغير، بل يمتد أحيانا الى إيذاء النفس وبينت إحدى الاحصائيات ان حالات الانتحار بين المراهقين فى امريكا تزايدت بمعدل ١٣,٥ ٪ بين الفتيات و٥,٢ ٪ بين

الفتيان بعد بث اخبار عن الانتحار أو افلام بها حالات انتحار.

وهذا يلفت النظر الى حقيقة علمية مهمة وهى ان اعتياد المشاهد لبرامج التليفزيون بما فيها من احداث حقيقية وافلام خيالية يخلط الامر فى بعض الاحيان فى نفس المشاهد، ويفقده الى حد ما التمييز بين الواقع والوهم. بل أكثر من ذلك انه قد يشل قدرة المشاهد الصغيرة على التفكير المستقل، والتخيل الذاتى، ويصبح أكثر اعتمادا على الخيالات التى تبعثها له الشاشة المرئية.

(١٠) الآثار الصحية للتليفزيون

إمتد تأثير التليفزيون على صحة الانسان فرغم انه وسيلة هامة وضرورية للثقافة الصحية والوقاية من كثير من الأمراض نتيجة مشاهدة العديد من البرامج الصحية، والاعلانا الموجهة لتنظيم الاسرة، والوقاية من الامراض المتوطنة، ووقاية الأطفال من الأمراض المختلفة إلا انه يترك آثارا جانبية عديدة على المشاهد منها بعض الجوانب وهى خاصة :

١ - البصر

٢ - الأمراض النفسية

٣ - عادات تناول الطعام.

٤ - عادات النوم

١ - تأثير التليفزيون علي البصر:

ارهاق أعصاب العين

الأسباب:

١ - استمرار مشاهدة التليفزيون مع تركيز البصر على الصورة والحركة فى حيز صغير قد يسبب ارهاق لاعصاب العين.

٢- إذا كانت الظروف غير صحية: الضوء الباهر أو الخافت البعيد أو القرب من الشاشة - الجلسة غير الصحية- الغرفة المظلمة.

شروط لابد من توافرها للمشاهدة الصحية

- ان تكون المسافة بين المشاهد والشاشة لا تقل عن ثلاثة امتار على الأقل.

- ان تكون الشاشة على مستوى النظر أو تحته.

- الاحتفاظ ببعض الضوء فى غرفة المشاهد.

مسئولية الوالدين:

- توعية الابناء بشروط المشاهدة الصحية.

- واتخاذهم الوضع الصحيح فى الجلوس امام الشاشة الصغيرة حتى لا يتسبب التليفزيون فى الحاق الضرر ببصر الأطفال.

٢- تأثير التليفزيون علي عادات النوم

١- التأخر فى الذهاب الى الفراش.

٢- زيادة المجادلات بين الاطفال والامهات على موعد النوم.

٣- نوم التلاميذ وعدم انتباههم اثناء الدرس.

٤- تعذر النوم على كثير من الأطفال.

٥- الاحلام المزعجة أو الكوابيس، والفزع الليلى بعد مشاهدة برامج معينة (مخيفة، عنيفة ، عدوانية.. الخ).

٦- التأخر فى التحصيل الدراسى، وضعف التركيز، وعدم القدرة على النشاط نتيجة عدم الراحة ليلا.

٧- الاحساس بالقلق والتوتر، والخوف بين الاطفال وهم فى فراشهم ليلا.

هذه الأعراض المذكورة أعلاه ما أكدته الكثير من الدراسات من تأثير التليفزيون على النوم بين الأطفال.

٣- تأثير التليفزيون علي عادات تناول الطعام

تفضل بعض الاسر مشاهدة برنامج معين فى التليفزيون اثناء تناول الطعام فى غرفة المعيشة يؤثر التليفزيون على كمية الطعام التى يتناولها الفرد:

١- الفيلم الدرامى العنيف: يثير فى نفس المشاهد احساسا عميقا بالحزن فتقلل شهيته للطعام.

٢- الفيلم المثير ذو المشاهد الغامضة يثير فى نفس المشاهد احساسا بالخوف فتضعف شهيته للطعام.

(١١) تأثير البرامج الخيالية.. والواقعية علي الطفل

١- البرامج التليفزيونية ذات الطابع الخيالى

هناك أربعة وظائف يجنيها الطفل من المادة التليفزيونية ذات الطابع الخيالي:

١- انها تمد الطفل بخبرة متحررة من القيود التى تتحكم فى الحياة الواقعية.

٢- انها ترفه على الطفل وتبعده عن اى ضغوط نفسية فى الوسط المحيط به.

٣- انها تؤكد تحقيق الرغبة أو يجد الطفل فيها مجالا للتنفيس عن الدوافع التى لا يجد لها متنفسا فى عالم الواقع (الميل للاعتداء فى حياتهم اليومية).

٤- امتصاص الشعور بالملل والضيق طوال عملية التكيف الاجتماعى.

٢- مميزات البرامج الواقعية كوسيلة لنقل الخبرات:

١- نقل الخبرات المختلفة والمعرفة من سن مبكرة.

٢- يمكن تقديم المعرفة التى لا يتيسر نقلها إلى ذهن الطفل عن طريق الكتابة بما له من مميزات كوسيلة سمعية وبصرية.

٣- يقدم التليفزيون المعرفة بصورة يمكن للذهن ان يستوعبها بسهولة، ذلك ان التليفزيون يعطى احساسا بالألفة والصدق والواقعية.

٤- يستطيع ان ينقل المشاهد الى أماكن لا يمكنه الانتقال اليها.

(١٢) الأثار الجانبية للتليفزيون الخاصة بالأمراض النفسية:

١- قد يثير التليفزيون دوافع الأطفال، ويبعث فيهم الشعور بالإحباط.

٢- جنوح الاحداث: قد يؤدى الى ذلك مشاهدة بعض الافلام والتمثيليات التى يتسم فيها السلوك الاجرامى.

٣- احلام اليقظة: قد يؤدى الى ذلك المناظر الخيالية التى تعرض، فيعيش الطفل أو الشاب فى احلام اليقظة بعيدا عن أرض الواقع.

٤- وقد يثير غرائز المراهقين الجنسية.

٥- عدم المبالاة: قد تدفع بعض المناظر الاطفال والشباب الى عدم المبالاة والتهرب الكامل من المسئولية.

٦- السلوك العدوانى: تشير احدى الدراسات الى ان السلوك العدوانى لدى الاطفال يكون اكثر توقعا بعد تكرار ما شاهدونه من لقطات العنف بالتليفزيون.

٧- الهروب من المشاكل الواقعية: الادمان على مشاهدة التليفزيون ما هو الا انسحابا وهروبا من المشاكل الواقعية لذا فالابناء الذين يدمنون مشاهدة التليفزيون هم الذين يشعرون بالقلق النفسى ويميلون الى الانطوائية ، والعزلة عن المجتمع.

(١٣) كيف يؤثر التليفزيون علي الطفل؟

انه يؤثر على الطفل عن طريق آليات مختلفة تجعل للمناظر المرئية تأثيرا خاصا على نفس الطفل خاصة صور العنف وتشمل هذه الاليات:

١- توليد رغبة فى التقليد حيث يتوحد المشاهد مع البطل التليفزيونى وتستنسخ

أفكاره وحركاته ومواقفه وتلعب الارادة دورا فى رغبة المشاهد فى التقليد.

٢- توليد اندماج لا شعورى يحدد بالمشاهد الى تقليد البطل دون إرادة أو وعى.

٣- إحداث إنفلات فى القدرة على الكظم والتحكم فى النفس فينتقل المشاهد من مرحلة التفكير فى نقل شئ ما الى الاقدام على فعله.

٤- فقد الاحساس وتبلد الشعور بالنسبة لاعمال العنف والقتل، فتصبح اعمالا ليست ذات مغزى كبير بالنسبة للمشاهد.

لا يتساوي تأثير مشاهد العنف علي كل المشاهدين:

هناك تفاوت كبير فى التأثير حيث تتدخل عوامل عديدة فى تحديد مدى استجابة الطفل كما يرى:

وتشمل هذه العوامل: الحساسية الفردية والبناء النفسى للطفل المشاهد ودرجة نمو ونضجه والوسط العائلى الذى يحيا فيه وعلاقاته بالآخرين ووسطه الثقافى والاجتماعى وتلعب الاسرة وبصفة خاصة الابوان والأخوة الكبار دورا مهما فى تكييف قدر استجابة الطفل لمشاهد العنف.

- إن العلاقات الأسرية السليمة، والأسرة المتماسكة، والعلاقات الحميمة بين الكبار والصغار، ووجود علاقة تفهم ومصادقة بينهم، كل ذلك يمثل سياجا يحمى الطفل نم مشاهد العنف.

- إن مناقشة هذه المناظر مع الكبار، وقيام الكبار بالتعليق عليها تعليقا دقيقا حكيما يبصر الطفل بالفرق بين الحقيقة والخيال والصوات والخطأ بما يمكن ان يكون له دور كبير فى حماية الطفل من مشاهد العنف.

- ولكن الأمر الأكثر وعيا هو تجنب الطفل مشاهدة مثل هذه المناظر واذا كان الاب والام يتوخيان الدقة والحذر عند تقديم الطعام للاطفال ويتخيران لهم الطيب

ويستبعدون الغش والفاسد فأولى بهما ان يتبصرا فيما يقدما للطفل من غذار للروح.

١٤) دور الوالدين لتدعيم التأثير الايجابي للتليفزيون علي الطفل:

١- يجب الا يشجع الابناء على مشاهدة افلام الكراتيه والعنف وعلى الاباء والامهات ان يراقبوا الافلام التى يقبل عليها ابنائهم ويوجهونهم الى مشاهدة الاصلح منها ويحثوهم على عدم مشاهدة افلام الجريمة.

٢- يجب الاهتمام بالأطفال، وعلى الوالدين ان يعطوا بعض العناية والتركيز لابنائهم حتى لا يتركز اهتمامهم على التليفزيون.

٣- تشجيع اللقاءات الأسرية، واللقاءات مع الاصدقاء والمناقشات المختلفة الخاصة بمشاكلهم ومشاكل العمل.

٤- إتاحة الفرص للرحلات والحفلات وممارسة الهوايات وتوفير الوقت لها.

٥- غرس العادات السليمة فى التعامل مع هذا الخهاز عن طريق وضع قواعد اساسية مثل عدم مشاهدة التليفزيون قبل اداء الواجب المدرسى أو اثناء تناول الطعام.

٦- يجب شغل وقت فراغ الطفل ما بين ساعات المشاهدة، وتوجيهه أو الاشتراك معه فى انشطة أخرى.

٧- على الأم تشجيع طفلها على التخطيط المسبق لمشاهدة برامج معينة ومحددة بدلا من المشاهدة العشوائية وذلك بمراجعة برامج التليفزيون المنشورة يوميا فى الصحف، حتى يتعود الطفل على التخطيط السليم ليومه وتستعد مع طفلها، وتتفرغ فى هذه الفترات.

٨- تحاول الأم الاشتراك الفعال في مشاهدة طفلها للتليفزيون عن طريق:

١- شرح المواقف المحيرة والمعلومات التاريخية له.

٢- حاولى ان تدعى طفلك يعبر عن مشاعره، ويناقش تساؤلاته واستجاباته للبرنامج بعد مشاهدته.

٣- ساعدة طفلك على فهم وتحليل وإدراك طبيعة الاعلانات التليفزيونية والطرق التى يستخدمها المعلنون فى المبالغة وجذب المشترين لسلعهم.

٤- حاولى مساعدة طفلك على الفرق بين الخيال والواقع فى التليفزيون.

٥- اشرحى لطفلك ان اعلانات التليفزيون مدفوعة الأجر من الذين يصنعون المنتجات ويعرضونها، ويتفننون فى وضع كلمات الاعلانات بطريقة جذابة بغرض جذب العملاء والاموال.

٦- حاولى المحافظة على التوازن بين القراءة ومشاهدة التليفزيون وذلك بأن تشجعى أبنك على الذهاب الى المكتبة واستعارة الكتب، ومتابعة القراءة فى أى موضوع اثارته برامج التليفزيون فى ذهنه.

٧- كونى على دراية الاشارة والتعليق الايجابى والإشارة بالقيم السلوكية والاجتماعية التى تفيد نمو شخصية الطفل.

٨- ساعدى طفلك على التنوع فى مشاهدة الافلام، والفنون الراقية والرياضية، البرامج الثقافية.

الفصل الثانى عشر

متى تعرض طفلك على الطبيب النفسى

المقدمة

(١) علم جديد

(٢) مشكلات خاصة بالاطفال

(٣) الاضطرابات النفسية البدنية للأطفال

(٤) العلامات المميزة وتحتاج للفحص الطبى النفسى فى مختلف الأعمار.

(٥) العلاج النفسى للاطفال .

متى تعرض طفلك على الطبيب النفسى

المقدمة

من المعالم البارزة للمجتمع الحديث انتشار الأمراض النفسية بين جمهور الناس بوجه عام، وقد ظهرت وانتشرت فى مرحلة كانت الى عهد قريب تكاد تكون خالية من أى مظهر واضح للاضطراب النفسي فى مرحلة الطفولة.

وإذا لم يكن به مما تتسع له هذه المقدمة ان أذكر الأسباب التى أدت الى ظهور الاضطرابات النفسية فى هذه السن الغضة، ويكفينى أن أشير إلى أن ما أصاب أسلوب الحياة من تغيرات كبيرة وسريعة فى السنوات الاخيرة قد إنعكس أثره على جو العلاقات داخل الأسرة وان الاساس فى معظم الاضطرابات النفسية التى تصيب الاطفال هو شعورهم بعدم الطمأنينة، ثم الاسلوب الذى يحاولون بواسطته التخفف من هذا الشعور.. ومن الواضح ان شعور الاطفال بعدم الطمأنينة يرجع الى خطأ ما فى العلاقة بين أفراد الأسرة أو الى الطريقة التى تتبع فى تنشئة الصغار.

وفى وقت ما رأى المعنيين بهذه المشكلة ان علاجها يستند الى المبدأ الذى يقول بأنه لا يوجد أطفال غير مستقرين وان المشكلة انما تكمن فى الوالدين لاغير، هذا صحيح ان المشكلة تكمن اساسا فى الوالدين، وتصبح المشكلة والحالات النفسية البحتة يتردد صداها فى الطفل.

ولكنها فى حالة الاطفال المعاقين جسميا وذهنيا، تكمن أيضا فى الاثار السلوكية والتحصيلية المترتبة على هذه الاعاقات.

(١) علم جديد:

بناء على هذا كله فقد تبين انه لا يمكن فهم الحالة النفسية للطفل إلا إذا فهمت الجوانب الجسمية والنفسية والذهنية والاجتماعية معا .. وكان من نتيجة ذلك ان ظهر علم جديد، أو تعبير أدق تخصص جديد هو الطب النفسي للاطفال، الذى جعل هدفه

كغيره من فروع الطب الاخرى كما يلى:

(١) اكتشاف وعلاج الأمراض النفسية للاطفال فى مرحلة مبكره ما أمكن ذلك وفى هذا فضلا عن العلاج فى مرحلة الطفولة وقاية من المرض فى المراحل اللاحقة.

(٢) التوجيه الفردى أو الجماعى الى اساليب التنشئة السليمة وذلك لتجنب اصابة الطفل بالاضطراب النفسى بقدر الامكان وبذلك فإنه من الأمور الهامة ان يعرف الناس ان اصابة الطفل ببعض الاضطرابات النفسية فى مرحلة الطفولة المبكرة فى حياته تؤثر تأثيرا شديدا فى نمو شخصيته فيما بعد ويصبح الاتجاه المنحرف هو الوضع السائد لسلوكه المضطرب.

ومن الملاحظ انه على الرغم من عرض الكثير من الاطفال للعلاج وهم فى الخامسة أو الرابعة من العمر، إلا أن مشكلاتهم كانت قائمة منذ فترة طويلة قبل ذلك ولذلك: فالتفكير فى عرض الطفل على الطبيب النفسى للعلاج يجنب الكثير من مضاعفات التأخير فى العلاج.

(٢) مشكلات خاصة بالأطفال:

ويقوم الطب النفسى للأطفال على نفس الأسس التى يقوم عليها الطب النفسى العام. يختلف فقط فى وجود بعض مشكلات خاصة تتعلق بمرحلة نمو الأطفال.

١- مشكلة وسيلة التعبير:

بالمقارنة مع الراشدين لا يستطيع الاطفال التعبير عما يفكرون فيه أو يشعرون به وقت غضبهم. ولذلك فجميع مشكلاتهم حادة لعدم قدرتهم على التعبير عنها كالسرقة والغضب، وبعض حالات المغص مثلا، جميعا علامات تدل على عدم شعور الطفل بالرضا، وعدم قدرته على التبعير عن ذلك بكلمات.

٢- مشكلة تعدد الأسباب:

ينبغى البحث فى الطب النفسى للاطفال عن عوامل متعددة تسبب حدوث أعراض مرض نفسى، بخلاف ما اعتاد عليه الأطباء بصفة عامة فى البحث عن عامل واحد فقط تسبب فى ظهور المرض.

٣- استمرار النمو

ان الاطفال فى حالة نمو مستمر جسميا وعقليا وانفعاليا ولذلك لا توجد حالة ثابتة فى حياة الطفل ومقاييسه: فإتجاهاته فى حالة تغير مستمرة، إذ انه فى حالة نمو مطرد جسميا وذهنيا وتختلف استجابات الاطفال للاضطراب النفسى الواحد بحسب العمر.

- فطفل الثالثة القلق يظهر قلقه فى استمرار صراخه وهز رأسه.
- وطفل السادسة يظهر قلقه فى مظاهر الخوف المرضى أو السرقة.

ويضاف الى ذلك ان ظهور الاضطرابات فى جانب من النمو الانفعالى او الجسمى، سوف يعوق نمو الجوانب الأخرى.

فمثلا انفصال الطفل عن أمه فى الشهور الأولى مع عدم توفير بديل الأم المناسب يؤدى الى تآخر الطفل فى النمو الجسمى عامة، كذلك يعوق نموه فى الناحية الانفعالية.

ولذلك : يصبح من أهم الأمور اكتشاف الامراض النفسية للأطفال فى وقت مبكر ما أمكن ذلك، وعلاجها بمجرد اكتشافها.

وعلى الرغم من ان الاضطرابات النفسية يتوقع حدوثها بين الاطفال، إلا أن الاباء فى اغلب الاحيان لا يدركون الى اى مدى يمكن اعتبار سلوك الطفل طبيعيا ومتى تبدأ الحاجة الى مساعدته والاسراع فى علاجه من الناحية الطبية النفسية وفى كثير من الحلات يحتاج الاباء الى التبصير عما إذا كان الطفل يحتاج فعلا الى العلاج

عند ظهور الاضطراب الانفعالى أو السلوكى.

ظواهر يجب الالتفات إليها:

الطفل الذى تظهر عليه بعض اعراض غير مألوفة مثل الميل فجأة الى الانطواء أو الخوف الذى لا مبرر له من بعض الاشياء اليومية العادية لا يصح ان يعد على الفور مريض لان هذه الاستجابات قد تكون عابرة أما إذا استمر الاضطراب ظاهرا فى سلوك الطفل على الرغم من عدم وجود سبب واضح ولفترة طويلة أو حتى زوال السبب الخارجى الذى أدى الى ظهوره ففى ذلك الوقت فقط ينبغى ان تتخذ الأمور بصفة جادة، وتعرض حالة الطفل للمشورة الطبية النفسية وبدون تأخير.

(٣) الاضطرابات النفسية البدينة للأطفال:

من أهم أعراض الاضطراب النفسى عند الطفل الاعراض الجسمية خاصة الام البطن، والقئ، والغثيان، وما يتلو ذلك من فقد الشهية وفقد فى الوزن وهناك الكثير من الاطفال الذين يتعرضون لعمليات جراحية خاصة: استصال الزائدة الدودية، أو استئصال اللوزتين وذلك تحت تأثير الاعتقاد بان الام البطن سبب هذه الاعراض ومع ذلك فالالام تستمر حتى بعد اجراء الجراحة.

ويكتشف الطبيب بعد فترة طويلة من العلاج ان هذه الألام نفسية، وأن الطفل يعبر عن اضطرابه النفسى من خلال هذه الالآم.

وغالبا ما تبدأ هذه الالام صباحا قبل الذهاب الى المدرسة، وبذلك تتيح للطفل فرصة التغيب عن المدرسة. بل وأحيانا يقتصر حدوث هذه الالام على أيام خاصة التى تحدث فى اليوم الخاص بدرس الرياضة أو اللغة العربية .. الخ لان الطفل يخشى مدرس أو مدرسة هذه المادة لسوء معاملته بالعقاب البدنى والاهانة وهنا يعبر الطفل عن خوفه وقلقه من خلال هذه الألام.

وبهذه المناسبة: اذكر حالة طفل كان يشعر بأن مدرسة الرياضة تسئ معاملته

دائما، وتهيئة أمام زملائه، وتستخف بأرائه وتسخر منه، وتعاقبه بالضرب إذا أخطا. بدأ هذا الطفل يعانى من آلام بالبطن والقئ المستمر.. وحار الأطباء فى أمره وأجريت له عمليات استئصال الزائدة الدودية، وكذلك اللوزتين.. واستمرت البحوث والتحليلات لشهور عديدة حتى استبد الفزع بالوالدين على صحة الطفل.

وأخيرا بعد تحويله للعلاج الطبى النفسى وتبين ان هذه الآلام يعانى منها الطفل لخوفه من مدرسة الرياضة وبعد تفسير الأمر للمدرسة وتحسين معاملتها له. إختفت الآلام.

(٢) العلامات المميزة وتحتاج للفحص الطبي النفسي في مختلف الأعمار:

(١) من الولادة حتي الثانية من العمر:

صعوبات هذه الفترة تظهر فى بطء النمو الجسمى، السلبية الزائدة ضعف الاستجابة للمؤثرات الخارجية أو الاستمرار فى شدة صعوبات النوم وتناول الطعام.

(٢) من الثانية الي الرابعة من العمر:

إذا استمر اصرار الطفل على رفض الطعام، وعدم ضبط وظائف الاخراج أو أظهر عدم رغبته فى الاختلاط بالأطفال الآخرين. أو رفض الاستجابة الى أى محاولة للحد من سلوكه غير السوى، فى هذا الوقت يحتاج الى المساعدة الطبية النفسية.

(٣) من الرابعة الي السادسة من العمر:

فى هذه السن ينبغى ان يكون الطفل قد اندمج فى المجتمع المحيط به.

فإذا لم يحدث ذلك وظهرت عدم قدرته على الاندماج مع الاطفال الآخرين، اما بالاستمرار فى عدم التوافق معهم بالعراك المستمر او انطوائه على نفسه بعيدا عنهم .

وكذلك يدعو الى الاهتمام الاستمرار فى ابتلال الفراش ليلا أو صعوبة النطق مع تكرار نوبات الغضب الحادة، او الاستمرار فى الرغبة فى التخريب أو فى التكرار المتعمد فى القسوة على الحيوانات.

جميعها علامات منذرة باضطراب نفسى يحتاج الى المساعدة الطبية النفسية.

(٤) من السادسة الي الثامنة من العمر:

فى هذه السن يكون الطفل قد بدأ حياته المدرسية، وتظهر بعض المشاكل الصغيرة للتكيف مع المجتمع المدرسى الجديد.

فإذا أظهر خوفا حقيقيا من المدرسة، ورفض الذهاب غليها. فإن ذلك قد يكون علامة خطيرة لاضطراب التكيف الداخلى.

وكذلك مما يدعو الأباء الى الاهتمام فى هذه المرحلة استمرار ابتلال الفراش ومص الاصبح أو الخوف من الاصابة بالمرض.

(٥) من الثامنة الي الحادية عشرة من العمر:

يميل الطفل فى هذه المرحلة الى الحركة والنشاط والاعمال اليدوية. فإنذا استمر ميل الطفل الى الانطواء، أو الرقاد لفترة طويلة أو الاستغراق فى احلام اليقظة مع عدم ميل الى المشاركة فى أى نشاط حركى أو يدوى أو الميل الى اشعال النار، أو اذا استمرت نوبات الذعر الشديدة المتكررة.

مع دوام الشعور العدائى ضد الوالدين.. فهذه جميعا علامات الاضطراب النفسى وتحتاج الى المساعدة الطبية النفسية.

وأيا كان الأمر، فإن الاعراض العضوية، والنفسية والسلوك الغريب والانقباض النفسى، والعزلة عن الآخرين.. ينبغى ان تكون موضع الاهتمام عندما تلاحظ فى الاطفال وخاصة عندما لا يجد طبيب الإطفال سببا عضويا يؤدى الى ظهورها.. هنا يجب ان يكون علامة انذار بحاجة الطفل الى عرضه على طبيب نفسى أطفال.

(٥) العلاج النفسي للأطفال:

يمر علاج هؤلاء الاطفال بثلاث مراحل:

(١) محاولة فهم المحيط العائلى وعلاقة الطفل بالوالدين والاخوة مع محاولة تنظيم هذه العلاقة الدقيقة حتى لا يكون الطفل عرضه للاضطراب النفسى وتوجيه الوالدين الى كيفية معاملته. وذلك بعد دراسة ومعرفة العوامل التى أدت الى ظهور اعراض الاضطراب النفسى.

دراسة المناخ المدرسى وعلاقة الطفل بزملائة ومدرسية، وقدراته على التحصيل. لأنه ربما قد وضع فى مدرسة تحتاج الى مستوى ذكاء أكثر من قدراته. وبهذا نظلمه ويضغط الوالدان عليه وهو غير قادر على مجاراتهما فتبدأ الشكوى من الاعراض السابقة.

(٢) العلاج النفسي للطفل:

سواء عن طريق اللعب أو الرسم لاكتشاف الصراعات الداخلية له، ومحاولة تبيين ما إذا كان الطفل سويا أو منحرفا. وعما إذا كان السبب فى إنحرافه أو القلق أو الخوف أو الشعور بالنقص أو الاحساس بالذنب أو الوسواس.. وعلى ضوء معرفة لسبب الانحراف يتجه العلاج النفسى للطفل.

(٣) العلاج الدوائي:

يمكن استخدام العلاج الدوائى وهو صيحة جديدة فى علاج الاضطرابات النفسية للاطفال . إذ يبدو ان المؤثرات البيئية قد تؤثر أحيانا فى هورمونات الجهاز العصبى للطفل. وتبدأ حلقة مفرغة يجب وقفها بالعقاقير المضادة للاضطراب السلوكى والإكتئائب: ولكن بكميات تقل كثيرا عما يستعمل للكبار.

وأخيرا: أوجه النصيحة للاباء والأمهات ان السبب فى الاضطرابات النفسية للاطفال فى اننا لا نحترم شعورهم واحساسهم، ولانعطيهم المقدار الكافى من الحب

والاستقرار العاطفى، ولا نشبع حاجاتهم للرعاية.

فإذا تذكرنا ان الطفل انسان شديد الحساسية، وان له حقوقا ينبغى ان تلبى وحاجات ينبغى ان تشبع، فإننا فى نفس الوقت نتيح له الفرصة بطريق غير مباشر لكى يشعر ويحس بأن الحياة تستحق ان يعيشها متمتعا سعيدا.

مما سبق: يجب ان ندرك ان الطب النفسى للاطفال اصبح اليوم ضرورة جوهرية لا سبيل الى الاستغناء عنها أو التساهل فيها اذا شئنا ان ننهض بواجبنا كاملا ازاء الطفل وازاء الوطن على حد سواء أى اذا شئنا ان نعد طفل اليوم الى تحمل تبعات الغد. مع القدرة على ان ينعم بحياته معا.

مؤلفة هذا الكتاب

- استشارى نفسية وعصبية وطب نفسى أطفال (جامعة لندن)
- تخصصت فى ميدان الطب النفسى فى معهد الطب النفسى التابع لجامعة لندن.
- أنشأت بعد عودتها من لندن أول عيادة نفسية نموذجية للطلبة تماثل نظيرتها بالخارج.
- يشمل نشاطها العلمى العديد من الكتب المؤلفة والمترجمة فى مجال الطب النفسى العام والطب النفسى للأطفال .
- نشر لها عدة مؤلفات فى ميدان الطب النفسى للأطفال والمراهقين والراشدين، والمعوقين والمسنين .
- تعقد ندوات ولقاءات مع مختلف الفئات التى تعمل فى مجال الطب النفسى للأطفال والمراهقين والمعاقين .
- لها خبرة عملية وعلمية فى مجال الأبناء ذوى الاحتياجات الخاصة هذه الخبرة الناتجة من البعثات العديدة للخارج لمساعدة هؤلاء الذين قدر لهم منذ ولادتهم ان يكونوا معوقين .
- على إتصال مستمر بهيئة الصحة العالمية للوقوف على احدث الطرق فى التشخيص والعلاج والوقاية فى مجال الطب النفسى العام والطب النفسى للأطفال والمراهقين كى تساعد على توفير السعادة والهناءة لمرضاها وتبصيرهم بالطريق المضئ الذى ينير لهم حياتهم.



دكتورة كلير فهيم
الصحة النفسية
فى مراحل العمر المختلفة
أبناؤنا وصحتهم النفسية فى مراحل العمر المختلفة
مكتبة الأنجلو المصرية



مكتبة الأنجلو المصرية
THE ANGLO-EGYPTIAN BOOKSHOP
The World of Words & Thoughts